

BAB IV

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah menelaah 6 artikel yang berbeda kesimpulan yang dapat diambil yaitu *Effleurage Massage* dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

B. Saran

Setelah kesimpulan yang didapat ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Hamil

Untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester III diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan cara mengurangi nyeri punggung, salah satunya dengan cara dilakukannya *Effleurage Massage*.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Bagi Program Studi Kebidanan diharapkan dapat memberikan bekal kompetensi bagi mahasiswa sehingga kedepannya mampu menerapkan *Effleurage Massage* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil telaah pustaka ini disarankan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi instansi kesehatan dalam rangka meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui penyuluhan pendidikan kesehatan secara berkesinambungan.