

BAB IV SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil literature review 6 jurnal dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik massage effleurage efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Teknik massage effleurage berupa usapan lembut panjang, dan tidak terputus-putus sehingga menimbulkan efek relaksasi (Fitriana, 2019). Mekanisme untuk menurunkan nyeri yaitu dengan pertama gerakan mengusap membantu merangsang pelepasan endorfin untuk mengurangi rasa nyeri dan memberi kenyamanan pada klien, yang ke dua buat gerakan seperti kupu-kupu dengan menggunakan telapak tangan dan melingkar kecil dengan menggunakan ibu jari menuruni area tulang belakang, gerakkan secara perlahan berikan penekanan arahkan penekanan ke bawah sehingga tidak mendorong klien ke depan. Gerakan sirkuler secara perlahan pada satu titik mampu memblok impuls nyeri agar nyeri berkurang dan gerakan perlahan agar tidak terjadi tekanan yang berlebih pada punggung ibu yang dapat menambah rasa nyeri. Effleurage merupakan massage yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain

B. Saran

Setelah kesimpulan ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Ibu hamil

Untuk ibu hamil diharapkan agar dapat menerapkan *Massage Effleurage* dengan mengajarkan pada pendamping ibu hamil, sehingga dapat diaplikasikan sebagai salah satu metode dalam pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

2. Bagi Muhammadiyah Tasikmalaya

Diharapkan dari penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah referensi ataupun literature dan pengetahuan tentang teknik terapi *Massage Effleurage* dalam menangani nyeri pada ibu hamil trimester III.

3. Instansi Kesehatan

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