

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan hasil penelitian diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

- a. Setelah menghitung data yang didapatkan dari 48 responden, rentang usia ibu postpartum yang berkunjung ke puskesmas adalah berusia 21-26 tahun, tingkat pendidikan yang terakhir ditempuh adalah SMA/MA, serta status pekerjaannya yaitu Tidak Bekerja. Sebelum dilakukannya intervensi sebanyak 58,3% mengalami kecemasan. Sedangkan setelah diberikannya intervensi terdapat penurunan tingkat kecemasan yaitu sebanyak 87,5% sudah tidak mengalami kecemasan lagi.
- b. Pada hasil penelitian, H₀ ditolak dan H_a diterima karena hasil p value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut beberapa saran dari peneliti yang dapat dipertimbangkan oleh pelayanan kesehatan dan peneliti selanjutnya, diantara lain :

- a. Bagi Pelayanan Kesehatan
Peneliti menyarankan tenaga kesehatan dapat menerapkan metode *endorphine massage* ini kepada pasien untuk mengurangi kecemasan dan memberi efek menenangkan jika pasiennya mengalami kecemasan. Tenaga kesehatan juga dapat mengedukasi dan mencontohkan keluarga pasien yaitu suaminya untuk melakukan *endorphine massage* di rumah.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dan kekurangan saat melakukan proses penelitiannya, diharapkan untuk penelitian yang selanjutnya dapat menggunakan metode yang lebih baik dan pengumpulan data yang lebih tepat dan akurat.