

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Ibu post partum memerlukan waktu agar ibu dapat melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Proses penyesuaian diri terhadap perubahan peran wanita menjadi orang tua baru membuat ibu primipara mengalami kecemasan. Kecemasan yang tidak dapat diatasi oleh ibu post partum dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu, kondisi bayi serta hubungan pernikahannya. Oleh karena itu, kecemasan yang muncul pada ibu post partum harus segera diatasi. Teknik *endorphin massage* merupakan salah satu manajemen terapi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan pada ibu post partum.

*Endorphin massage* merupakan suatu teknik *massage* dengan menggunakan sentuhan dan usapan ringan melalui permukaan kulit yang mampu merangsang tubuh mengeluarkan senyawa endorfin. Senyawa tersebut membuat ibu merasa lebih nyaman dan rileks. Intervensi endorphin massage pada penelitian ini dilakukan selama 30 menit dengan frekuensi satu kali sehari sejak hari kedua hingga hari keempat masa nifas.

Hasil penerapan intervensi teknik *endorphin massage* selama 3 hari dengan frekuensi satu kali sehari selama 30 menit sejak hari kedua hingga keempat di masa nifas pada ibu post partum primipara dengan masalah keperawatan ansietas untuk menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan. Terjadi penurunan kecemasan sebanyak 7 poin pada pasien yang diberikan endorphin massage dan tindakan asuhan keperawatan selama di ruang perawatan sedangkan pada pasien yang hanya mendapat tindakan asuhan keperawatan selama di ruang perawatan mengalami penurunan skor sebesar 3 poin dengan menggunakan instrumen kecemasan PSAS-RSF-C. Perbedaan penurunan skor kecemasan tersebut menunjukkan endorphin massage efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu post partum khususnya primipara.

## VI.2 Saran

### VI.2.1. Saran bagi Pasien

Pasien diharapkan dapat menjadikan *endorphin massage* sebagai terapi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan yang dialami selama masa post partum serta menjadikan booklet sebagai sarana penambah wawasan mengenai kecemasan yang dialami ibu post partum primipara.

### VI.2.2. Saran bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan dapat menjadikan endorphin massage sebagai salah satu terapi komplementer yang diterapkan pada pelayanan kesehatan maternitas untuk mengurangi kecemasan pada ibu serta menjadikan booklet sebagai bahan atau sumber referensi yang digunakan untuk media edukasi keperawatan maternitas khususnya bagi ibu post partum primipara.

### VI.2.3. Saran bagi Masyarakat

Adanya booklet yang telah dihasilkan mampu menjadi sumber bacaan yang mudah dipahami sehingga pembaca dapat merekomendasikan penggunaan teknik endorphin massage apabila menemukan ibu yang mengalami kecemasan di lingkungan sekitarnya.