

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada klien dengan nyeri punggung bawah dengan penerapan *evidence based nurse practice* penerapan terapi pijat endorfin untuk menurunkan nyeri punggung bawah, maka dapat disimpulkan bahwasanya:

1. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny.F pada 19 Desember 2024 didapatkan bahwasanya klien mengeluhkan nyeri punggung bawah, sering merasakan lemah, letih dan aktifitas menurun, serta nyeri simfisis pubis. Klien juga mengungkapkan perasaan cemas mengingat nyeri punggung yang dialaminya.
2. Diagnosa keperawatan yang diangkat untuk Ny.F adalah gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan, gangguan pola tidur berhubungan dengan keadaan fisik dan fisiologi (kehamilan) dan ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan.
3. Intervensi keperawatan yang direncanakan yaitu Perawatan Kehamilan Trimester Kedua dan Ketiga, dukungan tidur dan reduksi ansietas
4. Implementasi yang dilakukan yaitu menerapkan pemberian terapi pijat endorfin untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi gangguan pola tidur dan mendengarkan musik untuk mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil.

5. Hasil evaluasi didapatkan skala nyeri punggung ibu hamil menurun dari skala nyeri 5 ke skala nyeri 2 setelah pemberian terapi pijat endorfin, masalah keperawatan gangguan rasa nyaman teratasi sebagian, masalah gangguan pola tidur teratasi dengan Ny.F mengatakan lelah yang dirasakan berkurang dan ansietas teratasi dengan Ny.F mengatakan cemas sudah berkurang .

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penulisan ini dapat menjadi masukan dan inspirasi dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah nyeri punggung bawah dalam kehamilan terutama pada trimester ke III. Diharapkan juga dapat memperbarui dan menerapkan *evidence based nurse practice* sebagai intervensi dalam pelaksanaan asuhan keperawatan.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan lebih gencar untuk memberikan edukasi melalui penyuluhan kesehatan pada ibu hamil mengenai perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil. Penulisan ini dapat dijadikan acuan sebagai topik untuk kelas ibu hamil dengan nyeri punggung bawah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penulisan ini dapat diteruskan oleh penulis selanjutnya dengan pelaksanaan implementasi dan evaluasi yang dilakukan lebih maksimal.