

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan *review* yang sudah dilakukan pada seluruh jurnal yang berjumlah 15 jurnal didapatkan hasil seluruh jurnal menyatakan bahwa ada pengaruh *massage* termasuk *Slow Stroke Back Massage* terhadap penurunan depresi sehingga dapat dikatakan bahwa 100% jurnal yang dilakukan *review* menyatakan ada pengaruh *massage* terhadap depresi. Jurnal yang memiliki nilai signifikansi dengan data dukungan paling kuat yang menunjukkan adanya pengaruh *massage* terhadap penurunan depresi adalah jurnal penelitian yang dilakukan oleh Kohpaei, *et.al* (2020) dengan judul *The Effectiveness of Massage Therapy and Mindfulness Training on The Symptoms of Depression, Anxiety and Disability Level in Women With Multiple Sclerosis (MS)* dimana hasil penelitian ini menunjukkan *p value* = 0.000 yang dapat diartikan bahwa nilai kesalahan yang didapatkan dari hasil perhitungan statistik tidak ada dan didukung dengan adanya pernyataan *massage* mengurangi depresi sebanyak 87%.

Secara fisiologis mekanisme kerja dari *massage* dalam menurunkan depresi dapat disimpulkan karena *massage* dapat melancarkan dan meningkatkan sirkulasi darah dengan memicu terjadinya proses pemecahan kristal kalsium dan asam urat yang menghambat atau memperlambat sirkulasi darah, mengurangi

ketegangan otot dan dapat menstimulus sistem saraf dimana kemudian saraf akan meneruskan stimulus yang diterima menuju otak, kemudian otak akan memberi sinyal kepada tubuh untuk mengurangi atau menghentikan sementara produksi hormon penyebab stress seperti kortisol, adrenalin dan norepinephrine serta meningkatkan produksi hormon yang dapat menimbulkan rasa nyaman seperti endorfin, dopamin, oksitosin dan serotonin yang menyebabkan tubuh akan merasa relaks dan nyaman sehingga depresi dapat berkurang atau menurun.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian berupa *literature review* yang dilakukan ini sudah diusahakan agar sesuai dengan panduan yang sudah ditetapkan, tetapi masih memiliki keterbatasan seperti variabel dari jurnal-jurnal yang di *review* tidak sepenuhnya spesifik terkait *slow stroke back massage* tetapi ada beberapa jurnal yang variabelnya tetap menggunakan *massage* tetapi bukan *slow stroke back massage* seperti *effleurage*, *infant massage*, *psychoactive massage*, *psycho-regulatory massage*, *aromatherapy massage*, pijat refleksi (*reflexology*) dan *connective tissue manipulation*.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan diatas, saran yang dapat saya berikan adalah :

1. Bagi Peneliti

Dianjurkan bagi peneliti untuk menjadikan *literature review* ini sebagai referensi terkait cara mengatasi atau mengurangi depresi menggunakan terapi komplementer dan menjadikan *literature review* ini sebagai acuan untuk mengembangkan penelitian lain terkait terapi komplementer untuk mengurangi depresi.

2. Bagi Penulis

Dianjurkan bagi penulis untuk memperluas wawasan dengan selalu melakukan *upgrade* ilmu sesuai perkembangan zaman terkait terapi komplementer sehingga dapat mengembangkan penelitian yang sudah ada sebelumnya atau menciptakan inovasi baru terkait cara mengatasi atau mengurangi depresi menggunakan terapi komplementer.

3. Bagi Rumah Sakit

Dianjurkan bagi pihak rumah sakit terutama perawat untuk menjadikan *massage* sebagai salah satu pilihan utama untuk mengatasi atau mengurangi depresi dengan menerapkan tindakan *massage* ini saat menangani pasien dengan depresi.

4. Bagi Pendidikan

Dianjurkan bagi pihak pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian ini yang berupa *literature review* dapat menjadi referensi terkait cara mengatasi atau mengurangi depresi menggunakan tindakan *massage* terutama *Slow Stroke Back Massage*.