

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di BPM Bidan Apin 2022/2023 yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi adalah 7,42 dan rata-rata tingkat nyeri ibu sesudah di berikan teknik relaksasi napas dalam mengalami penurunan yaitu 5,71 .
2. Nilai rata-rata intensitas nyeri pengukuran I pada kelompok kontrol adalah 7,71 dan rata-rata tingkat nyeri ibu bersalin pengukuran kedua pada kelompok kontrol mengalami penurunan adalah 7.57.
3. Ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri yang bermakna pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah perlakuan (P value= 0,014)
4. Tidak terdapat penurunan pengukuran I dan pengukuran ke II pada kelompok kontrol (P value= 0,317 ($\alpha > 0,05$))
5. Ada perbedaan nyeri persalinan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

5.1 Saran

5.1.1 Bagi PMB Bidan Apin

Diharapkan agar teknik relaksasi nafas dalam dapat diaplikasikan dalam penatalaksanaan asuhan persalinan sebagai salah satu alternatif dalam manajemen pengurangan nyeri persalinan bagi ibu bersalin kala 1 fase aktif.

5.1.2 Bagi Institusi Universitas Nasional

Diharapkan dapat memfasilitasi sumber-sumber pustaka dalam penelitian lebih lanjut seiring perkembangan teknologi kesehatan yang semakin maju dan usaha untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa mengenai metode pengurangan nyeri persalinan nonfarmakologis khususnya teknik relaksasi napas dalam

5.1.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut tentang teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif dengan jumlah sampel yang lebih.