

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Karakteristik ibu primigravida berusia 24 tahun dengan usia kehamilan 36 minggu, tidak mengalami komplikasi obstetri, dan memiliki tekanan darah 140/100 mmHg. Status sebagai ibu primigravida menunjukkan bahwa responden belum memiliki pengalaman persalinan sebelumnya, yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan dan persepsi nyeri. Kondisi ini sesuai dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa usia muda dan kehamilan pertama berkontribusi terhadap tingginya kecemasan dan stres menjelang persalinan. Selain itu, responden yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga berpotensi memiliki akses informasi terbatas tentang manajemen nyeri persalinan, sehingga menjadi sasaran yang tepat dalam penerapan intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam.
2. Tingkat nyeri yang dialami oleh responden sebelum intervensi berada pada skala 8 berdasarkan skala (NRS), yang termasuk dalam kategori nyeri berat.
3. Tingkat nyeri setelah dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi napas dalam sebanyak tiga kali, tingkat nyeri menurun menjadi skala 6, yang termasuk kategori nyeri sedang. Penurunan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam membantu mereduksi intensitas nyeri selama proses persalinan. Teknik ini memberikan efek fisiologis dan psikologis berupa relaksasi, pengurangan stres, serta peningkatan kenyamanan, yang berdampak pada persepsi nyeri ibu bersalin. Dengan demikian, teknik relaksasi napas dalam dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang sederhana dan aplikatif dalam manajemen nyeri di fasilitas pelayanan kesehatan dasar seperti puskesmas.

5.2 Saran

1. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan

Disarankan agar fasilitas kesehatan, mempertimbangkan penggunaan terapi teknik relaksasi nafas dalam sebagai salah satu metode non-farmakologis dalam pengelolaan meredakan nyeri.

2. Bagi pengembangan keilmuan

Penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis terapi teknik relaksasi nafas dalam dalam bidang keperawatan maternitas, khususnya dalam pengelolaan meredakan nyeri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berikutnya di harapkan melakukan studi jumlah responden yang lebih banyak untuk memperoleh hasil yang lebih general dan mendalam, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi efektivitas terapi teknik relaksasi nafas dalam.

4. Bagi responden

Ibu hamil disarankan untuk rutin melakukan relaksasi, seperti teknik terapi nafas dalam, sebagai cara sederhana namun efektif untuk meredakan nyeri.