

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Perbedaan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Antara yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Yoga Pranayama di PMB Yulis Indriana dan PMB Caecillia Winarsih Kota Malang maka dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut:

5.1 Kesimpulan

- a Hasil observasi nyeri persalinan kala I fase aktif yang mengikuti yoga pranayama di PMB Yulis Indriana didapatkan setengah dari responden (50%) ibu bersalin skala nyeri persalinan 3 dengan tingkat nyeri bisa ditoleransi
- b Hasil observasi nyeri persalinan kala I fase aktif yang tidak mengikuti yoga pranayama di PMB Caecillia Winarsih didapatkan sebagian besar dari responden (60%) berskala nyeri 5 dengan tingkat nyeri menyedihkan
- c Hasil analisa penelitian diketahui nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,038 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil nyeri persalinan kala I fase aktif yang mengikuti dan tidak mengikuti yoga pranayama.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pelayanan Kebidanan

Tenaga kesehatan khususnya bidan perlu memberikan asuhan sayang ibu dengan mengelola nyeri yang dirasakan ibu bersalin agar ibu mendapatkan pengalaman bersalin yang menyenangkan. Teknik yoga pranayama

sebagai salah satu alternatif manajemen nyeri non farmakologis pada asuhan kebidanan pada ibu bersalin dalam memfasilitasi kebutuhan rasa nyaman perlu dikembangkan dan diaplikasikan

5.2.2 Bagi Pengembangan Penelitian Kebidanan Selanjutnya

Pengembangan penelitian selanjutnya dapat dilakukan pembuktian keefektifan teknik yoga pranayama dan keefektifan durasi durasi pemberian intervensi yang tepat

5.2.3 Bagi Ibu Bersalin dan Masyarakat

Teknik Yoga Pranayama dapat diterapkan dan dilakukan saat proses persalinan serta manajemen nyeri agar persalinan berjalan lancar