

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 41 responden mengenai teknik relaksasi autogenik terhadap perubahan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea di Rumah Sakit Bhinneka Bhakti Husada, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan uji univariat, hasil penelitian gambaran distribusi frekuensi karakteristik variabel yang dilakukan pada 41 responden, untuk karakteristik umur frekuensi umur terbanyak yang dimiliki responden yaitu 20-35 tahun sebanyak 65,9% dan umur dalam jumlah sedikit yang dimiliki responden yaitu <20 tahun sebanyak 9,8%, pada karakteristik paritas frekuensi terbanyak adalah kelahiran pada anak pertama sebanyak 36,6%, pada karakteristik suku frekuensi terbanyak adalah suku betawi sebanyak 53,7% dan pada karakteristik frekuensi agama menunjukkan bahwa semua responden beragama islam dengan presentase 100% yang beragama islam.
- b. Berdasarkan gambaran distribusi frekuensi skala nyeri pre test didapatkan hasil bahwa yaitu terbanyak dengan skala 6 sebanyak 39,0% diikuti dengan skala 5 sebanyak 24,4% diikuti dengan skala 8 sebanyak 24,4% dan dengan skala 7 sebanyak 12,2% serta hasil *post test* yaitu yang terbanyak memiliki skala 4 sebanyak 39,0% dan yang sedikit memiliki skala 6 sebanyak 12,2%.
- c. Berdasarkan gambaran distribusi rata-rata responden sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi autogenik didapatkan hasil rata-rata 6,37 dengan standar deviasi 1,113 dimana skala tertinggi adalah 8 dan terendah skala 5. Sedangkan pada skala nyeri sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi autogenik didapatkan hasil rata-rata 3,93 dengan standar deviasi 1,170 dimana skala tertinggi adalah 6 dan terendah skala 2.

- d. Berdasarkan uji analisa uji T Dependendapat dilihat bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi autogenik adalah 2,439 dengan standar deviasi 0,776. Serta hasil analisa data dengan uji T Dependen mendapatkan $P\ value = 0,000$ yang berarti $P\ value < 0,05$, dan di dapatkan hasil t hitung 20,121 dan untuk t tabel 1,684, nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel maka H_0 ditolak, sehingga terlihat ada perbedaan atau ada pengaruh yang signifikan antara sebelum diberikan dan sesudah diberikan teknik relaksasi autogenik terhadap perubahan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesare di Rumah Sakit Bhinneka Bhakti Husada.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa hal yang perlu direkomendasikan untuk penelitian yang terkait dengan topik penelitian ini, yaitu :

- a. Bagi Pendidikan Keperawatan
Diharapkan dapat menambah kurikulum terkait jenis intervensi non farmakologi. Dan diharapkan dapat meningkatkan layanan jurnal sehingga mahasiswa dapat mengakses jurnal dengan mudah.
- b. Bagi Pelayanan Rumah Sakit
 - 1) Meningkatkan fasilitas ruangan untuk meningkatkan tindakan yang membutuhkan ketenangan, kenyamanan dan privasi, karena tindakan ini membutuhkan ruangan yang tenang dan kondusif.
 - 2) Menggalakkan intervensi dan memberikan edukasi tentang terapi non farmakologis yaitu teknik relaksasi autogenik yang dapat digunakan secara efisien, mudah, murah, tidak ada efek samping dan dapat dilakukan dimana saja.
 - 3) Memberikan pendidikan kesehatan pada ibu yang memiliki umur lebih dari 35 tahun dan grande multipara tentang seksio sesarea
 - 4) Disarankan untuk melakukan intervensi lebih dari 3 kali karena dapat lebih efektif untuk menurunkan nyeri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Diharapkan pada penelitian selanjutnya menggunakan penelitian kualitatif yaitu untuk menilai tingkat kepuasan batin responden setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi autogenik.
- 2) Penelitian ini akan lebih baik jika menggunakan responden dengan kelompok kontrol sehingga dapat dibandingkan antara kelompok yang diberikan intervensi dan yang tidak diberikan intervensi
- 3) Penelitian selanjutnya bisa dikembangkan dengan menggunakan modifikasi teknik distraksi lainnya seperti meditasi.
- 4) Melakukan penelitian selanjutnya dengan tanpa obat analgetik untuk memastikan apakah nyerinya benar-benar berkurang karena teknik relaksasi autogenik bukan bias dari obat analgetik.

