

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama 7 hari di Ruang Aster RSUD Kota Bandung didapatkan dua subjek ibu *post sectio caesarea* yaitu Ny.R dan Ny.W. Dari hasil pengkajian kedua pasien memiliki masalah keperawatan yang sama yaitu nyeri akut, sehingga untuk mengatasi masalah tersebut dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam sebagai salah satu upaya nonfarmakologi menurunkan rasa nyeri.

Setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam selama 3 hari berturut- turut dengan frekuensi 3 kali latihan dalam sehari, didapatkan hasil menurunnya rasa nyeri yang dirasakan oleh pasien. Rata- rata skala nyeri pasien Ny. R dan Ny. W pada POD-1 sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam adalah 4,8 (0-10) dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menjadi 2,8 (0-10). Rata- rata skala nyeri pada POD-2 sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam adalah 3,8 (0-10) dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 3,6 (0-10). Rata- rata skala nyeri pada POD-3 sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam adalah 2,6 (0-10) dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 1,6 (0-10). Sehingga dapat disimpulkan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan skala nyeri pada pasien 1 yaitu Ny. R dan pasien 2 Ny. W. Dari

kedua pasien Ny.W mengalami penurunan skala nyeri yang lebih banyak daripada Ny.W karena beberapa faktor yaitu dari usia, pendidikan, persepsi nyeri, toleransi nyeri, kecemasan dan riwayat kesehatan sebelumnya. Hasil rata-rata penurunan skala nyeri Ny.W selama 3 hari (POD-1 s/d POD-2) adalah 1,24 dan Ny.R 0,8 setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam.

5.2 Rekomendasi

Setelah peneliti melakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien post sectio caesarea di RSUD Kota Bandung, maka peneliti memberikan usulan dan masukan positif khususnya di bidang keperawatan antara lain :

5.2.1 Bagi Rumah Sakit

Dapat menjadikan bahan masukan untuk membuat Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik relaksasi nafas dalam untuk digunakan di distribusikan ke setiap ruangan perawatan.

5.2.1.1 Bagi Tenaga Kesehatan

Studi kasus ini diharapkan dapat diterapkan dalam pemberian asuhan keperawatan komperhensif terkait penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi nyeri ibu *post sectio caesarea* sebagai intervensi nonfarmakologi yang bisa diberikan oleh perawat/ bidan.

5.2.1.2 Bagi Responden

Pasien dan keluarga pasien dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri sebagai upaya untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu *post sectio caesarea* ataupun pada kasus apapun terkait dengan rasa nyeri.

5.2.1.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap peneliti selanjutnya dapat mengatasi keterbatasan penelitian studi kasus tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu post *sectio caesarea* agar lebih konsisten dalam melakukan tindakan agar mendapatkan hasil yang lebih optimal.