

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu inpartu primigravida yang melakukan latihan *birth ball* pada pengukuran ke-1 (setelah 30 menit pertama) dan ke-2 (setelah 30 menit kedua) dengan yang tidak melakukan latihan *birth ball*.
2. Intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu inpartu primigravida yang melakukan latihan *birth ball* lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan latihan *birth ball*.
3. Dukungan suami dan keluarga berhubungan secara signifikan terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif.
4. Kecemasan berhubungan dengan intensitas nyeri persalinan pada ibu primigravida. Semakin tinggi kecemasan maka semakin berat nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin.
5. *Birth ball* merupakan salah satu alat yang sangat baik untuk memfasilitasi mobilisasi dan dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dengan cara non farmakologi. *Birth ball* bersifat aman dan menawarkan kepada para ibu sebagai salah satu sarana alternatif untuk rileksasi dalam pengelolaan manajemen nyeri selama persalinan.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan simpulan penelitian tentang Efektifitas Latihan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada *Primigravida*, saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah :

1. Bagi Ibu Bersalin

Diharapkan dapat melakukan latihan *birth ball* sebagai salah satu teknik non farmakologi dalam mengurangi/ meminimalkan rasa nyeri persalinan kala I fase aktif.

2. Bagi Profesi Bidan

Menerapkan asuhan sayang ibu pada kala I fase aktif dengan menggunakan *birth ball* kepada ibu bersalin sehingga rasa sakit yang ibu rasakan bisa berkurang dan mengajarkan kepada pendamping persalinan untuk turut serta membantu pelaksanaan teknik latihan *birth ball* kepada ibu bersalin.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya perlu menggunakan instrumen penilaian nyeri tidak hanya dilakukan oleh responden sendiri dengan *Numerical Rating Scale* tetapi juga yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan *Face Numerical Pain Scale*. Selain itu, perlu dikembangkan dengan desain penelitian eksperimental murni secara *randimized clinical trial (RCT)* dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan evaluasi pemberian latihan *birth ball* dilakukan sampai berakhirnya kala I fase aktif sehingga hasil penelitian bisa lebih representatif.