

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan Hasil asuhan kebidanan yang dilakukan pada ibu bersalin di peroleh bahwa teknik relaksasi dan pijat punggung dapat mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif . Karena ini sebagai salah satu metode yang sangat efektif dalam menanggulangi nyeri yaitu dengan relaksasi dan pijat merupakan salah satu metode nonfarmakologi yang dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan.

B. Saran

1. Bagi Bidan

Hendaknya bidan dalam menolong persalinan dapat menerapkan teknik relaksasi dan pijat punggung untuk asuhan persalinan, terutama yang berkaitan dengan inpartu kala I persalinan, sebagai teknik untuk membantu proses kemajuan persalinan.

2. Bagi Institusi Pelayanan

Disarankan bagi institusi pelayanan agar bisa memfasilitasi dan mendukung bidan dalam teknik penerapan *relaksasi* dan *pijat punggung* pada ibu bersalin untuk mengurangi nyeri pada persalinan kala I fase aktif.

3. Bagi institusi pendidikan

Disarankan bagi institusi pendidikan untuk lebih sering mengadakan pelatihan atau seminar yang berhubungan dengan pengobatan non-farmakologi salah satunya adalah mengenai teknik *relaksasi* dan *pijat punggung*, sehingga menghasilkan lulusan yang berkompeten dalam memberikan pelayanan kesehatan.

