

## BAB IV

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil telaah pustaka yang telah dilakukan pada 5 jurnal artikel tentang efektivitas teknik nafas dalam untuk menurunkan nyeri persalinan kala I di dapatkan perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan teknik nafas dalam terhadap nyeri persalinan kala I. Ini menunjukkan bahwa teknik nafas dalam dapat di jadikan alternative dalam mengurangi nyeri persalinan karena teknik nafas dalam bisa menjadi sarana yang membuat ibu rileks, mendekatkan ibu dengan suami dan juga berguna pada tahap pertama persalinan untuk menghilangkan sakit punggung dan menentramkan, menenangkan dan menyejukkan ibu.

#### B. Saran

Berdasarkan telaah pustaka yang telah dilakukan. Diharapkan para mahasiswa calon bidan atau bidan dapat menerapkan metode teknik nafas dalam untuk menghilangkan nyeri persalinan secara alami dan mengajarkan keluarga cara teknik nafas dalam untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kala 1 persalinan.

Khusus untuk institusi kebidanan dapat membekali mahasiswa dengan teori-teori dan evidence based dalam asuhan persalinan khususnya keterampilan untuk mengurangi nyeri persalinan secara alami dan dijadikan salah satu kompetensi yang harus dimiliki dalam asuhan persalinan.