

## BAB IV

### SIMPULAN DAN SARAN

#### a. Simpulan

Berdasarkan telaah pustaka yang penulis lakukan pada beberapa jurnal dan buku yang terpilih maka dapat disimpulkan bahwa latihan *birthball* terbukti efektif dan dapat dijadikan alternatif untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin.

#### b. Saran

##### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pembelajaran khususnya pada mata kuliah asuhan ibu bersalin, supaya mahasiswa mengetahui bahwa penanganan nyeri persalinan kala I bisa dilakukan dengan cara *nonfarmakologis* yaitu dengan latihan *birthball* menggunakan bola *birthball*.

##### 2. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan pihak instansi kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada para ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan, bahwa penanganan nyeri persalinan kala I bisa dilakukan dengan latihan *birthball* sebagai salah satu metode *nonfarmakologis*, agar dalam penggunaan obat *analgetik* bisa diminimalisir supaya tidak terjadi ketergantungan.