

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul gambaran pengetahuan ibu tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago tahun 2022 pada bulan Januari 2022 dengan jumlah sampel 57 ibu dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pengetahuan ibu tentang pengertian teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tnjung Lago sebagian besar dengan kategori pengetahuan baik sebesar 26 responden (45.6%).
2. Pengetahuan ibu tentang tujuan teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago sebagian besar dengan kategori pengetahuan cukup sebesar 35 responden (61.4%).
3. Pengetahuan ibu tentang manfaat teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago sebagian besar dalam kategori pengetahuan cukup sebesar 39 (68.4%).
4. Pengetahuan ibu tentang tahapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago sebagian besar dengan kategori pengetahuan kurang sebesar 25 responden (43.9%).
5. pengetahuan ibu tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago secara umum dengan kategori pengetahuan cukup sebesar 34 responden (59.6%).

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran pengetahuan ibu tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Lago, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat meningkatkan pelayanan dan peran tenaga kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah pengetahuan atau referensi untuk mahasiswa kebidanan tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan.

3. Bagi Responden

Diharapkan kepada responden untuk dapat mengetahui dan dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam saat bersalin untuk mengurangi intensitas nyeri saat persalinan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang meneliti mengenai teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan.