

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengkajian subjektif dan objektif pada Ny. L, ketidaknyamanan pasca partum yang dialami pasien berhubungan dengan proses involusi uterus, ditandai dengan keluhan nyeri perut seperti kontraksi dan tampilan pasien yang tampak meringis serta adanya kontraksi uterus. Oleh karena itu, diagnosis keperawatan yang tepat untuk kondisi ini adalah ketidaknyamanan pasca partum, yang memerlukan intervensi non-farmakologis seperti teknik *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam guna mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu dalam proses pemulihan.
2. Penerapan teknik *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam sebagai bagian dari tindakan keperawatan terbukti efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan pasca persalinan. Intervensi ini mencakup pendekatan observasi, terapeutik, dan edukasi yang saling melengkapi, serta mampu meredakan nyeri, meningkatkan relaksasi, dan menurunkan kecemasan secara fisik dan psikologis.
3. Tindakan keperawatan berupa teknik *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam yang diberikan selama 3x30 menit pada Ny. L terbukti efektif

menurunkan skala nyeri dari kategori sedang ke ringan, serta meningkatkan kenyamanan pasien pasca persalinan. Selain itu pemberian *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam menunjukkan terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dan mendukung pemulihan. Intervensi non-farmakologis ini tidak hanya mudah diterapkan dan melibatkan peran keluarga, tetapi juga mendukung pendekatan keperawatan holistik.

6.2 Saran

1. Bagi institusi Pendidikan

Karya tulis ilmiah ini dapat menjadi evidence based practice dalam ilmu keperawatan serta memperkuat dasar teoritis dalam pengembangan ilmu keperawatan. Selain itu, karya tulis ilmiah ini juga dapat dijadikan acuan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi teknik non-farmakologis dengan pemberian teknik *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu pasca partum.

2. Bagi puskesmas

Diharapkan bagi puskesmas dapat mengoptimalkan dalam pemberian asuhan keperawatan dengan melakukan penerapan *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam pada ibu pasca partum untuk meningkatkan status kenyamanan dimasa postpartum

3. Bagi perawat

Diharapkan bagi perawat untuk meningkatkan dan mengoptimalkan perannya sebagai pemberi asuhan keperawatan khususnya pada ibu pasca partum dengan menerapkan/

mengaplikasikan intervensi teknik non farmakologis yaitu pemberian teknik *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam khususnya pada ibu pasca partum.

4. Bagi pasien

Pasien diharapkan mampu menerapkan intervensi dan edukasi yang telah diberikan serta, pemberian teknik *effleurage massage* dan relaksasi nafas dalam juga dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan status kenyamanan pada ibu pasca partum.