

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Hasil *literatur review* menunjukkan adanya pengaruh teknik genggam jari dalam membantu menurunkan nyeri *post sectio caesarea*.
2. Intervensi ini dilakukan dengan cara menggenggam jari selama 3 menit pada setiap jari secara lembut disertai nafas dalam dengan posisi duduk atau berbaring dengan kondisi tenang dan rileks. Terapi lebih efektif dilakukan oleh keluarga atau orang terdekat.
3. Mengenggam jari tangan dapat membantu tubuh untuk tenang dan mengeluarkan hormon endorfin sebagai analgesik alami. Dengan menggunakan terapi ini lebih ekonomis, tidak menggunakan alat dan bahan, dapat digunakan dimana dan kapan saja, dan tidak menimbulkan efek samping.

#### **B. Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi data penelitian dalam meningkatkan kualitas *literatur review*.
2. Bagi ibu *post sectio caesarea* penulis berharap teknik genggam jari dapat menambah pengetahuan dan berharap ibu menggunakan teknik genggam jari untuk mengurangi nyeri *post sectio caesarea*.

3. Bagi pendidikan diharapkan dapat memberikan informasi dan data awal untuk penelitian selanjutnya.