

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien *Post Secsio Caesarea* di RSUD Wonosari tahun 2021 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Skala nyeri pasien *post* operasi *secsio caesarea* sebelum diberikan terapi relaksasi progresif mayoritas berada di rentang skala nyeri sedang.
2. Skala nyeri pasien *post* operasi *secsio caesarea* setelah diberikan terapi relaksasi progresif mayoritas berada di rentang skala nyeri ringan.
3. Ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *post* operasi *secsio caesarea*

#### B. Saran

Menurut hasil analisis data dan pembahasan serta keterbatasan penelitian maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi Instalasi Rumah Sakit

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai dasar pengambilan kebijakan peningkatan peran perawat dalam mengatasi nyeri menggunakan terapi relaksasi progresif.

2. Bagi Perawat

Perawat hendaknya mengajarkan pasien untuk melaksanakan terapi relaksasi progresif yang berguna untuk mengatasi nyeri.

### 3. Bagi Pasien

Pasien diharapkan dapat menerapkan gerakan terapi relaksasi progresif untuk menurunkan rasa nyeri yang dirasakan secara mandiri.

### 4. Peneliti Selanjutnya

a. Mempertimbangkan jumlah responden disesuaikan dengan keadaan sekarang.

b. Penelitian selanjutnya dapat mengganti desain penelitian menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan intervensi.

### 5. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan ilmu pengetahuan tentang keperawatan khususnya dalam penanganan nyeri non farmakologi pada pasien *post operasi secsio caesarea* dan digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.