

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang bagaimana kombinasi gerakan dini dengan latihan pernapasan dalam memengaruhi tingkat nyeri yang dirasakan oleh individu setelah persalinan sesar di RSUD Kiwari Bandung menghasilkan temuan-temuan berikut:

1. Melihat karakteristik mereka yang menjalani persalinan sesar, kehamilan pertama di RSUD Kiwari Bandung sebagian besar terjadi antara usia 23 dan 28 tahun, dengan puncaknya pada usia 26 tahun. Latar belakang pendidikan pasien sangat bervariasi, dari SD hingga perguruan tinggi, dengan sebagian besar telah menyelesaikan SMA. Pekerjaan mereka juga sangat beragam, ada yang menjadi pegawai pemerintah, pegawai swasta, pemilik usaha, atau orang tua yang tinggal di rumah. Pekerjaan yang paling sering dilakukan adalah sebagai ibu rumah tangga.
2. Biasanya, sebelum perlakuan, individu dalam kelompok eksperimen melaporkan nyeri yang intens dan dapat diatasi; setelah perlakuan dan penilaian selanjutnya, nyeri berkurang ke tingkat yang lebih tertahankan. Tingkat nyeri pada kelompok kontrol tetap berada pada tingkat sedang baik sebelum maupun sesudah penelitian.
3. Berdasarkan analisis statistik uji Wilcoxon sign-rank pada dua kelompok terkait, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri yang dialami sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan

bahwa menggabungkan gerakan awal dengan latihan pernapasan dalam efektif menurunkan tingkat nyeri pasien. Namun, hasil uji statistik kelompok kontrol menunjukkan nilai $p = 0,180$ ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak ada perubahan signifikan pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah penelitian.

4. Hasil penilaian tingkat nyeri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, berdasarkan Uji Mann Whitney, menunjukkan nilai p sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan kombinasi metode mobilisasi dini dan latihan pernapasan dalam berhasil menurunkan nyeri yang dirasakan pasien pascaoperasi caesar di RSUD Kiwari Bandung.

B. Saran

1. Bagi Peserta

Harapannya adalah perawatan yang diberikan akan diterapkan secara konsisten dan berkelanjutan untuk mengurangi dan mengelola tingkat nyeri yang dirasakan. Jika ketidaknyamanan pasien tidak ditangani dengan benar setelah operasi caesar, ibu akan merasa tidak mampu merawat bayinya, memberikan nutrisi melalui ASI, atau sepenuhnya menerima posisinya sebagai orang tua baru. Intensitas nyeri yang meningkat pada ibu selama pergerakan dapat berdampak negatif bagi ibu dan bayinya; nyeri yang muncul pasca operasi caesar, misalnya, dapat membatasi kemampuan ibu untuk bergerak bebas dan menghambat aktivitas rutin sehari-harinya.

2. Bagi Fasilitas Medis

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini berpotensi berfungsi sebagai sumber daya tambahan bagi staf keperawatan, terutama mereka yang berspesialisasi dalam perawatan pascapersalinan,

ketika memberikan perawatan non-medis yang bertujuan untuk mengurangi tingkat ketidaknyamanan pasien.

3. Bagi Pusat Pembelajaran

Temuan yang diperoleh dari penelitian ini cocok untuk digunakan sebagai materi edukasi tambahan dalam penyusunan rencana asuhan keperawatan yang dirancang untuk mengatasi masalah terkait manajemen nyeri yang dihadapi oleh individu yang sedang menjalani perawatan medis.

4. Bagi Peneliti Mendatang

Bagi peneliti di masa mendatang yang ingin meneliti bagaimana aktivitas fisik dini yang dikombinasikan dengan relaksasi napas dalam memengaruhi nyeri pada pasien pasca operasi caesar, studi ini dapat menjadi dasar atau sumber untuk studi tambahan.