

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Rerata rerata skala nyeri sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah mean 5,09 dan rerata skala nyeri sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah mean 3,18 di Ruang Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang
2. Ada pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di Ruangan Kebidanan RSUD Dr. Rasidin Padang ($pvalue=0,004$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain kepada :

1. Bagi RSUD Dr. Rasidin Padang

Diharapkan perawat dan bidan pelaksana di ruang kebidanan dapat menerapkan terapi *progressive muscle relaxation* sebagai terapi alternatif untuk membantu mengurangi atau mengatasi nyeri *post sectio caesarea*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan dan menambah referensi di Perpustakaan Universitas Alifiah Padang serta dapat dijadikan sebagai data pembandingan bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan meneliti terapi lain seperti terapi musik, akupuntur, relaks dan pijat yang dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesara*.

