

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang “pengaruh terapi *birth ball exercise* terhadap intensitas nyeri persalinan Kala I fase aktif di TPMB Wilayah Kerja Puskesmas Alahan Panjang Tahun 2025”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden pada kedua kelompok berumur 20-35 tahun yaitu 13 orang (86,7%) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Paling banyak dengan paritas kategori multipara pada kelompok intervensi yaitu sebanyak 8 orang (53,3%) dan kategori primipara pada kelompok kontrol yaitu sebanyak 7 orang (46,7%). Paling banyak tamatan SMA pada kedua kelompok yaitu masing – masingnya sebanyak 9 orang (60.0%) di TPMB Wilayah Kerja Puskesmas Alahan Panjang Tahun 2025.
2. Rata – rata skor nyeri pada kelompok intervensi sebesar 4,53 dan pada kelompok kontrol sebesar 6,73 di TPMB wilayah kerja Puskesmas Alahan Panjang tahun 2025.
3. Ada pengaruh *birth ball* terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di TPMB Wilayah Kerja Puskesmas Alahan Panjang Tahun 2025 ( $p=0,000$ ).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Tenaga Bidan**

Berdasarkan hasil bahwa sebagian besar ibu bersalin berada pada rentang usia 26–35 tahun, maka disarankan kepada tenaga kesehatan untuk mengoptimalkan edukasi serta pemberdayaan pada kelompok usia ini karena mereka berada dalam kondisi fisik dan psikologis yang ideal untuk menerima intervensi nonfarmakologis seperti *birth ball exercise*. Pemberian informasi secara komprehensif tentang manfaat terapi ini dapat meningkatkan partisipasi aktif ibu dalam proses persalinan.

### **2. Bagi Praktik Mandiri Bidan (TPMB)**

Adanya perbedaan intensitas nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian terapi *birth ball exercise* pada kelompok intervensi, maka disarankan agar praktik penggunaan birth ball dijadikan sebagai bagian dari standar pelayanan dalam manajemen nyeri persalinan kala I fase aktif. Terapi ini terbukti efektif, non-invasif, dan dapat meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan.

### **3. Bagi Penyelenggara Kesehatan di Puskesmas**

Perlu dilakukan pelatihan berkala bagi tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Alahan Panjang mengenai teknik dan prosedur penggunaan birth ball. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas tenaga kesehatan dalam menerapkan metode ini.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *birth ball exercise* efektif menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif. Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan variabel lain seperti tingkat kecemasan, lama persalinan, dan hasil persalinan, serta melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

