

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Ny. M diberikan terapi relaksasi melalui teknik pernapasan dalam setelah menyelesaikan asuhan keperawatan untuk distressnya. Oleh karena itu, pemotongan selanjutnya dapat dilakukan:

1. Pasien datang ke balai desa ayun pada pukul 08.00 WITA pada tanggal 9 April 2024 untuk mengikuti program kehamilan, sesuai dengan hasil pengkajian. Pasien adalah seorang ibu hamil berusia 24 tahun dengan inisial Ny. dan M. Penulis kemudian melakukan evaluasi terhadap riwayat menstruasi pasien yang meliputi siklus menstruasi teratur setiap 30 hari, lama menstruasi 5 hari, dan pasien mengalami menarche pada usia 14 tahun. Tidak ada riwayat kehamilan sebelumnya. HPL telah menjalani sembilan kali kunjungan antenatal sejak 8 Mei 2024, dan melaporkan mengalami gangguan tidur, gelisah, dan nyeri punggung selama kehamilan sebelumnya, yang menyebabkan ketidaknyamanan
2. Diagnosa keperawatan yang muncul pada Ny. M adalah Gangguan Rasa Nyaman berhubungan dengan adaptasi kehamilan. Hal ini didukung oleh keluhan ketidaknyamanan, cemas, sulit tidur, ketidakmampuan untuk rileks,

keluhan kedinginan/panik, kelelahan, gejala distres, merintih, pola eliminasi yang berubah, postur tubuh yang berubah, dan mudah tersinggung.

3. Intervensi keperawatan dilakukan 2x pertemuan selama 30 menit dengan menggunakan intervensi yaitu terapi relaksasi berupa Teknik nafas dalam
4. Implementasi yang dilakukan peneliti yaitu terapi relaksasi dengan pemberian teknik nafas dalam meliputi menjelaskan tujuan dilaksanakannya Mintalah ibu hamil untuk mengambil posisi duduk bersila setelah menjelaskan teknik pernapasan dalam, waktu yang diperlukan untuk pelaksanaan, dan tahapan prosedur.. Selanjutnya melakukan latihan relaksasi.
5. Hasil evaluasi keperawatan selama 2 x pertemuan selama 30 menit adalah Ny. M lebih merasa lebih nyaman, nyeri sudah tidak dengan skala sedang, sudah tidak begitu merasa gelisah dan merintih, pola tidur sudah membaik. Semua kriteria hasil yang di harapkan tercapai.

## **B. Saran**

Peneliti berharap seluruh puskesmas bisa memiliki program kelas ibu hamil seperti ini dan dikemas jauh lebih menarik agar ibu hamil yang ikut program ini jauh lebih banyak karena program kelas hamil memiliki banyak manfaat, baik dari segi mengurangi nyeri, mempersiapkan persalinan, dan membuat ibu hamil merasa lebih rileks