

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengamatan empiris yang melibatkan 65 subjek pasca-pembedahan *sectio caesarea* di Rumah Sakit Permata Bunda Tasikmalaya, inferensi utama studi ini dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Sebelum memperoleh modalitas relaksasi autogenik, intensitas nyeri yang dialami pasien pasca-pembedahan *sectio caesarea* tergolong dalam taraf sedang, dengan rata-rata skor pemusatan (mean) tercatat pada angka 5,49. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas subjek studi mengalami rasa tidak nyaman yang lumayan signifikan sebagai konsekuensi dari tindakan bedah serta trauma jaringan di area insisi operasi.
- 2) Tingkat intensitas nyeri pada pasien pasca-pembedahan *sectio caesarea* Pasca-intervensi relaksasi autogenik mengalami penurunan menjadi kategori nyeri ringan, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 2,65. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi autogenik mampu membantu ibu mencapai kondisi relaksasi fisik dan psikologis sehingga persepsi terhadap nyeri menjadi berkurang.
- 3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian Pengaruh intervensi relaksasi autogenik terhadap reduksi tingkat nyeri pada pasien pasca-operatif *sectio caesarea* di Rumah Sakit Permata Bunda

Tasikmalaya. Berdasarkan kalkulasi statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, menunjukkan nilai Z sebesar -7,285 dengan p-value $<0,001$ ($p<0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, teknik relaksasi autogenik terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri pada ibu post sectio caesarea.

- 4) Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung Teori Gate Control dan Teori Mind-Body Interaction yang menjelaskan bahwa relaksasi dapat memodulasi persepsi nyeri melalui mekanisme psikologis dan fisiologis. Secara praktis, penelitian ini memberikan bukti bahwa teknik relaksasi autogenik dapat dijadikan alternatif terapi pendamping yang aman, mudah dilakukan, ekonomis, dan dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan untuk membantu mengurangi nyeri pasca operasi sectio caesarea.
- 5) Terdapat beberapa keterbatasan dalam studi ini, salah satunya terletak pada penggunaan rancangan pre-experimental one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol sehingga pengaruh faktor luar belum dapat dikendalikan secara optimal. Selain itu, penelitian hanya dilakukan pada satu rumah sakit dengan jumlah responden yang terbatas sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati.
- 6) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengaplikasikan rancangan penelitian yang lebih responsif serta adaptif guna mengantisipasi

berbagai dinamika yang muncul di lapangan yang lebih kuat, seperti quasi-experimental atau randomized controlled trial, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menambahkan kelompok kontrol, serta mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi penurunan nyeri pada ibu post sectio caesarea, seperti tingkat kecemasan, dukungan keluarga, mobilisasi dini, dan kombinasi terapi nonfarmakologis lainnya.

B. Saran

Mengacu pada temuan yang diperoleh dalam studi ini, beberapa rekomendasi konstruktif dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan dapat menjadikan teknik relaksasi autogenik sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam standar pelayanan kebidanan dan keperawatan bagi ibu post sectio caesarea. Selain itu, rumah sakit dapat menyusun standar operasional prosedur (SOP) terkait pelaksanaan relaksasi autogenik sehingga dapat diterapkan secara konsisten oleh tenaga kesehatan dalam upaya meningkatkan kenyamanan dan mempercepat pemulihan pasien.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Praktisi pelayanan kesehatan, terutama bidan beserta perawat, dianjurkan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi autogenik sebagai intervensi komplementer yang mendampingi pemberian regimen analgesik. Selain memiliki efikasi yang teruji dalam meredakan tingkat

keparahan nyeri pasca-pembedahan *sectio caesarea*, modalitas ini tergolong praktis untuk diaplikasikan, efisien secara finansial, dan terjamin keamanannya bagi pasien.

3. Bagi Ibu Post Sectio Caesarea

Ibu post *sectio caesarea* diharapkan dapat mempraktikkan teknik relaksasi autogenik secara mandiri maupun dengan pendampingan tenaga kesehatan sebagai salah satu upaya mengurangi nyeri, meningkatkan rasa nyaman, mengurangi kecemasan, serta mendukung proses pemulihan setelah operasi.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Temuan dalam studi ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam proses pembelajaran mengenai manajemen nyeri nonfarmakologis pada ibu *post sectio caesarea*, khususnya terkait penerapan teknik relaksasi autogenik dalam praktik kebidanan berbasis evidensi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Upaya peningkatan validitas serta daya jangkau generalisasi hasil studi pada masa mendatang memerlukan penerapan rancangan penelitian yang lebih tangguh beserta pelibatan ukuran sampel yang lebih luas. Di samping itu, penggalian mendalam mengenai tingkat efektivitas teknik relaksasi autogenik patut menjadi fokus perhatian bagi eksplorasi ilmiah berikutnya dalam jangka waktu yang lebih panjang, membandingkannya dengan metode nonfarmakologis lain, atau mengombinasikannya dengan intervensi seperti terapi musik, aromaterapi, maupun teknik distraksi

untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya juga perlu mempertimbangkan faktor-faktor perancu seperti tingkat kecemasan, pengalaman persalinan sebelumnya, dukungan keluarga, dan kondisi psikologis ibu agar pengaruh intervensi terhadap nyeri dapat dianalisis secara lebih mendalam.