

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Pengaruh Pemberian Teknik *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pemasangan IUD di Klinik Pratama Kartika 01 Surakarta telah menunjukkan hasil bahwa :

1. Kelompok eksperimen ketika diberikan teknik *Slow Deep Breathing* dalam pemasangan IUD tidak merasakan nyeri.
2. Skala NRS yang dihasilkan kelompok eksperimen adalah 2 yang berarti merasakan nyeri ringan.
3. Kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik *Slow Deep Breathing* pada pemasangan IUD merasakan nyeri berat.
4. Skala yang dihasilkan kelompok kontrol adalah 8 yang berarti dalam NRS termasuk nyeri berat.
5. Hipotesis pada penelitian ini telah terbukti bahwa dengan menggunakan teknik *Slow Deep Breathing* dalam pemasangan IUD ada nya penurunan intensitas nyeri.

#### **B. Saran**

1. Bagi Klinik Kartika 01 Surakarta

Bagi Klinik Kartika 01 Surakarta dengan pelaksanaan program KB IUD dapat menggunakan teknik *Slow Deep Breathing* dalam pelayanannya sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan pasien.

2. Bagi Universitas Jendral Achmad Yani

Bagi Universitas dengan adanya penelitian berbentuk eksperimen terkait KB ini dapat membantu para calon bidan untuk mengembangkan potensinya, dan juga memberikan fasilitas yang dapat memajukan ilmu pengetahuan terkait KB.

3. Bagi Akseptor

Bagi Akseptor dengan adanya teknik *Slow Deep Breathing* diharapkan tidak merasa takut lagi tentang rasa nyeri yang dialami, karena

dengan menggunakan teknik *Slow Deep Breathing* dapat mengurangi rasa nyeri dan apabila ada nyeri termasuk nyeri ringan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti akan lebih lanjut menggunakan teknik *Slow Deep Breathing* serta mengembangkan dan menyempurnakan teknik *Slow Deep Breathing* agar dipelajari dan digunakan oleh bidan lainnya

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA