

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pencarian jurnal melalui tahapan identifikasi, *screening*, *eligibility*, *include* maka didapatkan delapan yang menjelaskan pengaruh *birth ball exercises* terhadap nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin. Penggunaan *birth ball* dilakukan dengan gerakan duduk diatas bola, menggoyangkan pinggul ke kiri, kanan dan melingkar serta memeluk bola hal ini dilakukan selama kontraksi berlangsung diantara pembukaan serviks 4-10 cm dengan waktu 20-30 menit. Hasil seluruh jurnal menyebutkan bahwa ada pengaruh *birth ball exercises* terhadap nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin. Hal ini dikarenakan pada *birth ball* mampu mengurangi rasa nyeri serta membantu dalam proses kemajuan persalinan dan juga meningkatkan pelepasan endorphin, hal ini karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorphin.

#### **6.2 Saran**

##### **6.2.1 Bagi Keperawatan**

Hasil penelitian literatur ini diharapkan dapat digunakan Perawat sebagai bahan landasan teori dalam pengaplikasian pencegahan terjadinya komplikasi selama persalinan yang disebabkan nyeri persalinan.

### **6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengambil topik pencegahan nyeri persalinan, alangkah baiknya untuk meneliti dengan terapi lainya seperti aromaterapi, hidroterapi, dan *counterpressure*.