

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Hasil telaah *literatur* menunjukkan bahwa terapi kompres dingin terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri pada ibu post episiotomi. Terapi kompres dingin menyebabkan adanya efek analgesik yang dapat menurunkan hantaran saraf hingga impuls nyeri sampai ke otak lebih sedikit dan cepat, maka sensasi nyeri menurun. Pada pasca melahirkan, ibu dengan nyaman dan aman, sebab kompres dingin suatu metode non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri dengan sederhana selain obat-obatan. Selain itu kompres dingin dapat membantu mengurangi rasa sakit, membuat proses penyembuhan jaringan, mengontrol pembengkakan dan meningkatkan fleksibilitas. Dengan demikian terapi kompres dingin dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi nyeri luka post episiotomi dikarenakan lebih hemat dalam segi ekonomi, lebih cepat penyembuhan dalam segi waktu, dan mudah didapatkan di masyarakat.

#### 5.2 Implikasi Dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi pada pelayanan keperawatan terutama keperawatan maternitas. Upaya untuk mengurangi faktor resiko dilakukannya tindakan episiotomi telah banyak dilakukan, diantaranya dengan pijat perineum, dan senam hamil agar perineum tidak kaku. Akan tetapi banyak faktor risiko lain yang tidak bisa diatasi dengan intervensi tersebut seperti faktor paritas, berat badan bayi dan usia kehamilan. Efek dari episiotomi dapat menyebabkan nyeri dan penyembuhan luka yang dapat berlangsung lambat. Penelitian ini memperkenalkan terapi non-farmakologi yang efektif dalam menurunkan nyeri dan mempercepat penyembuhan luka episiotomi pada ibu pasca melahirkan.

Berdasarkan artikel-artikel penelitian yang ditemukan, ada rekomendasi untuk peneliti selanjutnya. Penurunan skala nyeri dan lamanya penyembuhan luka episiotomi menjadi masalah yang menimbulkan gangguan pada aktivitas dan peran ibu pasca melahirkan. Untuk itu perlu dilakukan beberapa riset tentang terapi yang efektif dalam mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini bisa menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya

dalam mengembangkan penelitian terapi non-farmakologi untuk mengatasi penurunan skala nyeri dan mempercepat penyembuhan luka pada luka episiotomi.

