

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pemberian senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III Di Puskesmas Ibrahim Adjie dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengkajian pada kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir sudah tepat.
Pada ketiga responden mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung bawah.
2. Analisa pada kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan KB sudah tepat.
Pada responden pertama mengalami hipertensi gestasional tetapi tidak menjadi kendala pada saat persalinan dan dapat teratasi.
3. Penatalaksanaan atau asuhan yang diberikan pada pada kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir sudah tepat yaitu diberikan intervensi senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama 2 minggu 4 kali pertemuan dilakukan selama kurang lebih 15-20 menit, pada ketiga responden sebelum diberikan intervensi mengalami skala nyeri sedang dan setelah diberikan intervensi menjadi skala nyeri ringan. Maka dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi responden

Diharapkan ibu hamil trimester III dapat lebih aktif untuk melakukan senam hamil karena bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan keluhan lainnya selama kehamilan dan persalinan.

6.2.2 Bagi lahan penelitian

Instansi pelayanan disarankan meningkatkan pelayanan kesehatan melalui evaluasi dalam meningkatkan pelayanan kebidanan yang terorganisir mulai perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi terhadap asuhan kebidanan dan bisa melakukan terapi komplementer pada ibu yang mengalami keluhan.

6.2.3 Bagi institusi pendidikan

Diharapkan asuhan kebidanan ini bisa digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa dalam meningkatkan proses pembelajaran dan data dasar untuk asuhan kebidanan terintegrasi selanjutnya.

6.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah bahan referensi khususnya tentang pengaruh senam hamil terhadap pengurangan rasa nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III sehingga peneliti dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan jumlah responden yang lebih besar dengan meneliti dari faktor

lain di luar senam hamil terhadap pengurangan rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil.