

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada ibu postpartum diperoleh bahwa ibu postpartum di BPM N Kelurahan Karikil Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya yang diberikan asuhan senam kegel dan nafas efektif dalam menurunkan nyeri luka perineum pada ibu postpartum.

B. Saran

1. Bagi Ibu Postpartum

Hendaknya ibu postpartum selalu melakukan senam kegel dan nafas dalam sehingga nyeri luka perineum dapat berkurang.

2. Bagi Bidan Praktik Mandiri

Hendaknya dapat memberikan pelayanan yang baik kepada ibu nifas yaitu memberikan konseling tentang senam kegel dan relaksasi nafas dalam sebagai salah satu cara mengatasi nyeri perinium yang terjadi selama masa nifas. Serta bidan harus menjadi role model serta penggerak yaitu dengan mengadakan kelas senam kegel bagi ibu nifas untuk mengatasi nyeri perineum.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada penelitian yang akan datang dapat dilakukan dengan metode kualitatif atau dengan responden yang lebih homogen tentang efektifitas senam kegel dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri perinium pada ibu post partum dimana dengan pemantauan pada responden yang lebih mendalam.

