

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah melakukan asuhan kebidanan pada kehamilan berupa penatalaksanaan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang diberikan sebanyak 3 kali seminggu dengan durasi 15-30 menit selama 1 bulan dari usia kehamilan 30 - 36 minggu, Senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester.

B. Saran

Dalam rangka meningkatkan upaya pelayanan kebidanan pada kesempatan ini kami memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Klien dan Keluarga

Klien dan keluarga dapat mengetahui perkembangan kesehatan ibu selama hamil dan mampu mengatasi setiap masalah yang terjadi semasa kehamilannya khususnya masalah nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Fasilitas kesehatan (BPM, POSKESDES dan Puskesmas) sebagai pelayanan kesehatan masyarakat, sangat diharapkan dapat menerapkan asuhan yang evidence based.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan dapat menjaga mutu dan kualitas pendidikan terutama di bidang kesehatan supaya dapat menghasilkan generasi/lulusan yang kompeten di bidang kesehatan khususnya kebidanan untuk dapat diterapkan di masyarakat.