

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil asuhan dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian asuhan kebidanan senam hamil pada ibu hamil trimester III 2 kali dalam 1 minggu selama 1 bulan dapat meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa hal yang perlu disarankan untuk pengembangan dari hasil asuhan penatalaksanaan senam hamil untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III.

5.2.1 Bagi Klien dan Keluarga

Klien dan keluarga dapat mengetahui pentingnya penatalaksanaan senam hamil untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur.

5.2.2 Bagi Mahasiswa

Asuhan penatalaksanaan senam hamil untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III ini memerlukan asuhan lanjutan ke wilayah yang lebih luas dan responden yang lebih banyak. Juga dapat mengaplikasikan asuhan ini untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III.

5.2.3 Bagi Instansi Kesehatan

Pentingnya bagi tenaga kesehatan khususnya bidan, untuk memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan dilakukan asuhan senam hamil 2 kali 1 dalam minggu selama 1 bulan untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III.

5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Asuhan ini dapat dijadikan acuan dalam penatalaksanaan senam hamil untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dan semoga asuhan ini dapat memperkaya keilmuan dalam kebidanan.

