

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan kepada ibu hamil trimester III yang diberikan intervensi berupa relaksasi otot progresif dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di BPM W secara signifikan.

B. Saran

1. Bagi Suami dan Keluarga Ibu Hamil

Suami dan keluarga dapat memperhatikan kesehatan ibu hamil melalui rutinitas relaksasi otot progresif kepada ibu hamil supaya dapat mengatasi keluhan gangguan tidur yang dialami ibu hamil pada trimester III.

2. Bagi Bidan

Hasil asuhan ini dapat menjadi salah satu metode yang bisa diajarkan kepada ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Bidan diharapkan dapat melibatkan suami dan keluarga dalam melakukan relaksasi otot progresif sesuai anjuran dan dapat juga memanfaatkan kemajuan teknologi melalui sosial media dengan melakukan panggilan video (*video call*) untuk bisa lebih memantau dan meminimalisir keterbatasan asuhan.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan Puskesmas dapat memfasilitasi akan keberhasilan terapi non farmakologi berupa relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

