

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah melakukan asuhan kebidanan pada kehamilan dengan penatalaksanaan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III yang diberikan selama 2x dalam 1 minggu dengan durasi 15-30 menit selama 3 minggu dari usia kehamilan 29-38 minggu. Senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

B. Saran

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

1. Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan mampu menerapkan senam hamil untuk mengatasi setiap masalah yang terjadi semasa kehamilannya khususnya nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan 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 agar dapat menghasilkan lulusan yang kompeten di bidang kesehatan khususnya kebidanan untuk dapat diterapkan di masyarakat.

