

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil asuhan dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian asuhan senam pilates dapat mengurangi kelelahan ibu postpartum, bisa dilihat dari nilai penurunan kelelahan ibu postpartum, dengan nilai tingkat kelelahan (14,8) sedang.

B. Saran

1. Bagi Klien dan Keluarga

Klien dan keluarga dapat mengetahui perkembangan kesehatan ibu selama masa nifas dan mampu mengatasi setiap masalah yang terjadi pada masa nifas salah satunya dengan metode senam pilates pada masa nifas.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Sebaiknya bidan dapat menerapkan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan cara memberikan bimbingan agar melakukan senam pilates sehingga dapat mengurangi kelelahan ibu postpartum.

3. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Bagi program Studi Kebidanan diharapkan dapat memberikan bekal kompetensi bagi mahasiswa sehingga kedepannya mampu menerapkan asuhan senam pilates pada ibu nifas.

4. Bagi profesi

Diharapkan dapat menjaga kualitas bidang kesehatan supaya dapat menghasilkan generasi atau lulusan yang kompeten di bidang kesehatan

khususnya asuhan kebidanan dalam masalah yang terjadi pada masa nifas dengan melakukan senam pilates pada ibu nifas.

