

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan senam nifas ini dapat mengurangi nyeri *afterfains* dengan nilai rata-rata hari ke-1 sebelum dilakukan senam nifas 7.2, hari ke-2 sesudah diberikan senam nifas 4.8, dan penurunan rata-rata skala sesudah diberikan senam nifas pada hari ke-3 2.4.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa hal yang perlu disarankan untuk pengembangan dari hasil asuhan ini terhadap penatalaksanaan senam nifas ini dapat mengurangi nyeri *afterfains*.

1. Klien

Penggunaan senam nifas dapat menurunkan nyeri ketika klien sedang mengalami *afterpains*.

2. Bagi Bidan

Bidan diharapkan dapat menerapkan asuhan senam nifas terhadap ibu postpartum sesuai standar pelayanan kebidanan.

3. Bagi Institut Pendidikan

Laporan ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi kepustakaan dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk laporan kasus selanjutnya.