

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penerapan senam relaksasi untuk mengurangi kecemasan dalam persalinan terhadap Ny. F G1P0A0 di PMB Siti Rusmiati, S.ST Tanjung Bintang, Lampung Selatan tahun 2020 dapat disimpulkan bahwa :

1. Terlaksananya pengkajian data subjektif yang terdiri dari identitas klien dan anamnesa serta data objektif terdiri dari pemeriksaan fisik pada Ny. F di PMB Siti Rusmiati, S.ST tahun 2020
2. Terinterpretasi data diagnose pada ibu hamil yaitu Ny. F G1P0A0 hamil 35 minggu 3 hari
3. Teridentifikasi masalah dan diagnosa potensial pada Ny. F yaitu mengalami kecemasan pada kehamilannya pada kehamilan trimester ke III di PMB Siti Rusmiati, S. ST tahun 2020
4. Terlaksananya kebutuhan dan penerapan segera yaitu Senam Relaksasi pada Ny. F yang dilakukan setiap kali kunjungan ANC. Ibu melakukan ulang gerakan senam relaksasi pada saat waktu senggang di rumah sesuai dengan langkah-langkah yang diajarkan.
5. Terlaksananya Asuhan yang menyeluruh terhadap Ny. F yang dilakukan setiap kali kunjungan ANC sampai proses persalinan.
6. Terlaksananya Perencanaan terhadap Ny. F yaitu melakukan senam relaksasi untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan
7. Melakukan evaluasi keefektifan hasil penerapan senam relaksasi terhadap Ny. F yang dilakukan secara rutin dan teratur. Ny. F dapat melewati proses persalinan dengan lancar tanpa rasa cemas dan khawatir yang berlebih.

#### **B. SARAN**

Penulis menadari akan kekurangan dalam laporan kasus ini, adapun saran yang hendak penulis sampaikan, adalah sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan lebih menggali lagi informasi dari berbagai sumber terpercaya dan mampu mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang sudah didapatkan selama berlangsungnya asuhan kebidanan pada Ny. F sesuai dengan teori atau wewenang kebidanan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi referensi dalam memberikan metode senam relaksasi, sehingga dapat diterapkan oleh setiap mahasiswa dalam melaksanakan asuhan kebidanan

3. Bagi PMB Siti Rusmiati, S. ST

Setelah dilakukannya studi kasus dengan menggunakan senam relaksasi diharapkan agar penerapan senam relaksasi lebih ditingkatkan dan lebih diterapkan dalam menjalankan asuhan kebidanan.

4. Bagi klien dan Masyarakat

Diharapkan klien dan masyarakat setelah dilaksanakan studi kasus ini mendapatkan ilmu pengetahuan baru mengenai penerapan senam relaksasi dan mempunyai kemampuan untuk melakukan senam relaksasi, sehingga bisa membantu memperlancar dalam proses persalinan.

