

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah dilaksanakan asuhan kebidanan pada Ny. E dengan penerapan mengenai efektifitas senam kegel dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri perinium pada ibu post partum, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Nyeri perineum yang dialami Ny. E berkurang dari sebelumnya setelah 3 hari dilaksanakan senam kegel dan relaksasi nafas dalam. Nyeri perineum dapat berkurang apabila pelaksanaan senam kegel dan relaksasi nafas dalam dilakukan secara rutin dan teratur setiap hari.
2. Ny. E tidak merasakan nyeri perinium lagi setelah pelaksanaan senam kegel dan relaksasi nafas dalam.

B. Saran

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

1. Bagi Mahasiswa
Diharapkan lebih menggali lagi informasi dan berbagai sumber terpercaya dan mampu mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang sudah didapatkan selama berlangsungnya asuhan kebidanan pada sesuai dengan teori atau wewenang bidan.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan lebih memperdalam dalam materi senam kegel dan relaksasi nafas dalam, sehingga dapat diterapkan oleh setiap mahasiswa dalam melaksanakan asuhan kebidanan.
3. Bagi Lahan Praktik
Setelah dilakukannya studi kasus dengan menggunakan senam kegel dan relaksasi nafas dalam diharapkan agar penerapan senam kegel dan relaksasi nafas dalam lebih ditingkatkan dan lebih banyak 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 kegel dan relaksasi nafas dalam dan mempunyai kemampuan untuk melakukan senam kegel dan relaksasi nafas dalam, sehingga bisa mencegah terjadinya nyeri perineum.