

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Bedasarkan hasil dari tinjauan yang didapat pemberian asuhan dan pembahasan di atas telah diterapkan senam hamil posisi cat cow dan seated side bend untuk mengurangi rasa nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III, maka penulis mengambil kesimpulan yaitu :

1. Terlaksananya pengkajian data subjektif dan data objektif maka dapat ditegaskan Ny. S usia kehamilan 37 minggu 4 hari diperoleh ibu mengalami nyeri pinggang.
2. Terinterpretasinya diagnosa dan masalah pada ibu hamil yaitu ibu hamil trimester III dengan diagnosa Ny. S G1P0A0 usia kehamilan 37 minggu 4 hari normal, masalah : nyeri pada bagian pinggang fisiologis.
3. Teridentifikasi diagnose potensial dan masalah potensial yang mungkin terjadi jika nyeri pinggang yang terjadi berlangsung secara terus menerus
4. Mengidentifikasi dan menetapkan kebutuhan yang memerlukan penanganan segera. Berdasarkan diagnose dan masalah yang ditemukan pada Ny. S ibu hamil trimester III yaitu nyeri pinggang fisiologis bukan termasuk kegawatdaruratan maternal.
5. Merencanakan asuhan menyeluruh berdasarkan hasil pengkajian data, anamnesa dan pemeriksaan fisik terhadap Ny. S dengan Penatalaksanaan Senam Hamil posisi Cat Cow dan Seated Side Bend untuk mengurangi nyeri pinggang. di PMB Karmila Astuti, SST di Kalianda Lampung Selatan Tahun 2024 sesuai dengan pendekatan manajemen Kebidanan
6. Terlaksananya tindakan sesuai dengan perencanaan terhadap Ny.S dengan berupa penatalaksanaan Senam Hamil posisi Cat Cow dan Seated Side Bend untuk mengurangi nyeri pinggang di PMB Karmila Astuti, SST di Kalianda Lampung Selatan Tahun 2024 dengan pendekatan manajemen kebidanan.
7. Mengevaluasi hasil asuhan yang telah diberikan dengan diperolehnya evaluasi keefektifan hasil asuhan kebidanan setelah dilakukan Senam Hamil

posisi Cat Cow dan Seated Side Bend untuk mengurangi nyeri pinggang Pada Ny.S Sehingga pasien merespon dengan baik asuhan yang diberikan, nyeri pinggang sudah berkurang.

8. Terdokumentasinya Asuhan yang telah diberikan atau dilaksanakan terhadap Ny. S, dengan Penatalaksanaan Senam Hamil posisi Cat Cow dan Seated Side Bend untuk mengurangi nyeri pinggang. di PMB Karmila Astuti, SST di Kalianda Lampung Selatan Tahun 2024 sesuai dengan pendekatan manajemen Kebidanan dalam bentuk SOAP dan dengan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan varney.

## **B. SARAN**

1. Bagi PMB Karmila Astuti Lampung Selatan.

Saran yang dapat diberikan untuk lahan praktik, senam hamil posisi cat cow dan seated side bend adalah teknik non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri pada bagian pinggang ibu hamil trimester III. Kemudian bidan harus terus mempertahankan mutu pelayanan yang diberikan pada ibu hamil serta terus meng-update ilmu ilmu terbaru untuk pelayanan kebidanan yang mengalami nyeri pinggang sebagai upaya untuk mencegah nyeri pinggang berlebihan.

2. Bagi Klien

Memberikan informasi serta meningkatkan pengetahuan bagi klien dan keluarga sehingga dapat lebih mengetahui tentang pentingnya informasi mengenai nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III

3. Bagi prodi DIII Kebidanan Poltekkes Tanjung Karang

Diharapkan laporan ini bisa menjadi sumber referensi dan meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil sehingga dapat diterapkan oleh setiap mahasiswa dalam melaksanakan asuhan dengan menerapkan senam hamil posisi cat cow dan setaed side bend untuk pengurangan nyeri pinggang.

4. Bagi Penulis LTA Lainnya

Mampu menerapkan ilmu yang telah di dapatkan dan menjadikan wawasan tentang penatalaksanaan asuhan kebidanan untuk mencegah terjadinya masalah nyeri pinggang sehingga dapat merencanakan dan melakukan asuhana secara berkelanjutan dan dapat memecahkan permasalahan serta mengevaluasikan hasil asuhan yang telah diberikan.