

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Setelah melakukan asuhan kebidanan terhadap Ny. F dapat disimpulkan bahwa Ny. F mengatakan nyeri pada bagian punggung dengan skala nyeri 4. Diagnosa yang didapat adalah ibu dengan G1P0A0 diperoleh hasil kehamilan dalam keadaan normal dengan keluhan nyeri punggung yang hilang timbul saat beraktivitas sehari-hari. Asuhan kebidanan yang diberikan kepada Ny. F meliputi menganjurkan ibu untuk menjaga posisi tubuhnya, istirahat yang cukup mengompres punggung dengan air hangat, dan melakukan senam hamil.

Pelaksanaan asuhan dengan 5 kali kunjungan, dimulai sejak tanggal 5 februari sampai dengan 9 maret 2022. Nyeri tersebut dikarenakan penambahan berat badan ibu, hormon relaksin yang meningkat, aktivitas yang berlebih dan posisi tubuh ibu yang salah. Kemudian menganjurkan Ny. F untuk menjaga posisi tubuhnya, istirahat yang cukup, senam hamil dan memberikan konseling tentang nyeri yang dialaminya. Selain itu, mengajarkan dan memberitahu tindakan lain yang dapat mengurangi nyeri seperti kompres punggung dengan air hangat.

Evaluasi dari asuhan yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa menjaga posisi tubuh, kompres air hangat dan senam hamil berhasil meredakan nyeri, menggunakan *nemerik rating scale* semula ibu memilih angka 4 (nyeri sedang), berdasarkan kunjungan terakhir yang dilakukan ibu memilih angka 1 (nyeri ringan).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Tempat Praktik Mandiri Bidan Eka Santi Prabekti**

Asuhan kebidanan dengan tindakan menjaga posisi tubuh, istirahat yang cukup, kompres punggung, dan senam hamil bisa menjadi salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung.

### **2. Bagi Program Studi Prodi Kebidanan Metro**

Asuhan kebidanan kehamilan pada nyeri punggung dengan menjaga posisi tubuh, istirahat yang cukup, kompres punggung, dan senam hamil sebagai bahan perbandingan untuk penyusunan Laporan Tugas Akhir mendatang yang sejenis.