

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada Ny. R dengan penerapan senam yoga pada kehamilan dengan sulit tidur pada malam hari didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Kesimpulan Umum

Telah memberikan asuhan kebidanan terhadap Ny. R dengan cara mengajarkan senam yoga untuk meningkatkan kualitas tidur di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb tahun 2020

2. Kesimpulan Khusus

- a. Telah melakukan pengkajian data dasar subjektif dan objektif yang terdiri dari identitas klien, anamnesa dan pemeriksaan fisik pada Ny. R G₁P₀A₀ di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb tahun 2020
- b. Telah menegakkan diagnosa masalah dan kebutuhan terhadap Ny. R G₁P₀A₀ dengan sulit tidur di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb tahun 2020
- c. Telah mengidentifikasi masalah potensial terhadap Ny. R G₁P₀A₀ dengan sulit tidur di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb tahun 2020
- d. Telah membuat rencana tindakan terhadap Ny. R G₁P₀A₀ dengan sulit tidur di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb tahun 2020 dengan pemberian senam yoga
- e. Telah melaksanakan perencanaan terhadap Ny. R G₁P₀A₀ dengan sulit tidur di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb tahun 2020 mengajarkan senam yoga
- f. Telah mengevaluasi keefetifan hasil asuhan terhadap Ny.R G₁P₀A₀ dengan sulit tidur di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb tahun 2020 Berdasarkan hasil pengukuran kualitas tidur

menggunakan PSQI jumlah skor pada kunjungan pertama jumlah skor 14 dan pada kunjungan keempat jumlah skor 9 hasil kuesioner tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut

:Kualitas tidur baik = nilai PSQI ≤ 5

Kualitas tidur buruk = nilai PSQI ≥ 5

menandakan ibu memiliki kualitas tidur buruk dan pada kunjungan kelima ibu mengatakan tidak ada keluhan apapun dan dilakukan kembali pengukuran kualitas tidur dengan PSQI didapati jumlah skor 4 sehingga dapat disimpulkan ibu memiliki kualitas tidur baik

- g. Telah mendokumentasikan asuhan sebagai catatan perkembangan yang telah dilakukan terhadap Ny. R dengan sulit tidur dalam bentuk asuhan kebidanan SOAP

B. Saran

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

1. Saran Teoritis

Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan laporan tugas akhir ini sebagai referensi bacaan terhadap materi asuhan pelayanan kebidanan, serta bagi mahasiswa dapat dijadikan referensi dan perbandingan antara teori yang didapat di institusi dengan praktek langsung di lapangan terhadap materi asuhan pelayanan kebidanan dalam memahami penatalaksanaan senam yoga sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas tidur ibu hamil

2. Saran Aplikatif

a. Bagi Lahan Praktik

Bagi lahan praktik diharapkan untuk terus meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan yang sesuai dengan standar pelayanan yang baru. dan dapat dijadikan salah satu alternatif dalam menangani pasien dengan keluhan sulit tidur.

b. Bagi Responden

Diharapkan dapat menerapkan senam yoga sesuai dengan yang diajarkan dan mendapatkan ilmu pengetahuan baru mengenai penerapan senam yoga terhadap gangguan tidur untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

c. Bagi Peneliti Lain

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