

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah melakukan studi yang dilakukan di PMB Chatarina Erna Purwati, Amd, Keb. Kabupaten Lampung Selatan dalam menerapkan gerakan yoga Cat & Cow untuk memantau perkembangan nyeri punggung terhadap Ny.R. Beberapa hal yang dapat diperoleh dari pengkajian data tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Penulis telah melaksanakan pengkajian yang dilakukan dengan mengumpulkan data subjektif dan objektif pada ibu Ny. R G1P0A0 hamil 35minggu yang datang ke PMB Chatarina Erna Purwati, Amd, Keb. pada tanggal 13 Februari 2024 untuk memeriksakan kehamilannya dengan ibu mengatakan bahwa dirinya mengalami nyeri punggung sejak 2hari .
2. Ny.R G1P0A0 dalam keadaan umum baik, sadar, dan emosional stabil. TTV (Tekanan Darah, Pernapasan, Nadi, Suhu) dalam rentang normal.
3. Pada pengkajian data tidak ditemukan masalah potensial pada nyeri punggung ibu.
4. Penulis telah mengobservasi bahwa tidak ada tindakan segera yang perlu dilakukan kepada Ny. R
5. Rencana asuhan yang akan diberikan terhadap Ny.R yaitu penerapan gerakan yoga cat & cow untuk mengatasi nyeri punggung yang dirasakan ibu.
6. Pada pelaksanaan tindakan dilakukan sesuai dengan rencana asuhan kebidanan pada Ny. R di wilayah Lampung Selatan tahun 2024 dengan melaksanakan asuhan yaitu penerapan gerakan yoga cat & cow dengan penulis melakukan penilaian dan mengevaluasi hasil yang didapatkan bahwa gerakan yoga cat & cow berpengaruh terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.
7. Mengevaluasi hasil penerapan gerakan yoga cat & cow terhadap Ny. R G1P0A0 dengan nyeri punggung.

8. Mendokumentasikan penerapan gerakan yoga cat & cow yang telah diberikan dan dilakukan kepada ibu hamil trimester III untuk mengatasi nyeri punggung dalam bentuk SOAP.

## **B. Saran**

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

1. Bagi PMB Chatarina Erna Purwati, Amd, Keb.

Sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan kualitas mutu pelayanan dan oprasional dapat menambah kegiatan yoga ibu hamil dalam program kerja PMB Chatarina Erna Purwati, Amd, Keb.