

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari studi kasus yang telah dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Renna Triana, Sindang Barang Kota Bogor dengan Judul “Penerapan Yoga Pasca Salin Untuk Meningkatkan Kenyamanan Ibu Post Partum Normal Di Praktik Mandiri Bidan Sindang Barang Kota Bogor” dapat disimpulkan berikut :

1. Ibu post partum normal di Praktik Mandiri Bidan Renna Triana yang menjadi responden belum pernah melakukan yoga pasca salin untuk meningkatkan kenyamanan pasca partum.
2. Ibu post partum yang menjadi responden mampu melakukan yoga pasca salin secara penuh / mampu melakukan semua gerakan yang dilakukan untuk meningkatkan kenyamanan post partum.
3. Yoga sebagai salah satu metode relaksasi mampu untuk sedikit menurunkan ketidaknyamanan post partum, berupa nyeri punggung, pinggang, dan ekstremitas serta menurunkan tekanan darah setelah melakukan satu kali intervensi selama 20 menit.

B. Saran

1. Bagi Penulis

Diharapkan studi kasus ini dapat menjadi acuan atau informasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan mengembangkan variabel penelitian mengenai penerapan yoga pasca salin untuk meningkatkan kenyamanan post partum.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi institusi pendidikan khususnya Prodi Keperawatan Bogor agar dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk bahan referensi bagi pengembangan bidang pendidikan khususnya ilmu keperawatan maternitas.

3. Bagi Responden

Diharapkan relaksasi yoga pasca salin dapat dijadikan salah satu rekomendasi olahraga untuk meningkatkan kenyamanan post partum dan dapat dilakukan secara mandiri dirumah.