

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, penulis mendapatkan bahwa kedua pasien mendapatkan 2 diagnosa yang sama yaitu, keletihan berhubungan dengan kondisi fisiologis (kehamilan) dan ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan.

Masalah keperawatan keletihan dilaksanakan intervensi keperawatan mandiri yaitu dengan senam yophytta. Senam yophytta memiliki tujuan untuk mengurangi keletihan pada ibu hamil. Senam yophytta dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan selama  $\pm 90$  menit.

Cara mengukur keletihan pada ibu hamil menggunakan kuesioner Chalder Fatigue Scale (CFS). Terdapat 11 pertanyaan mengenai keluhan dari keletihan yaitu tentang kebutuhan istirahat, rasa mengantuk, kekurangan energi, dll. Keletihan fisik (diukur dengan item 1–7) dan keletihan psikologis (diukur dengan item 8–11).

Hasil pada pasien kelolaan Ny. I pada pertemuan pertama dengan melakukan senam yophytta, skor keletihan CFS pre senam adalah 24 dan post senam yaitu 20. Pada pertemuan kedua dengan melakukan senam yophytta, skor keletihan CFS yang didapatkan yaitu 21. Pada pertemuan ketiga dengan melakukan senam yophytta, skor keletihan CFS yang diperoleh adalah 17. Pada pertemuan keempat dengan melakukan senam yophytta, skor keletihan CFS yang dihasilkan yaitu 14.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa senam yophytta dapat menurunkan keletihan pada wanita hamil.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan laporan kasus dan luaran produk buku yang berjudul “Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan” ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran di institusi pendidikan yang kemudian dapat digunakan

oleh dosen dan mahasiswa dalam melakukan pendidikan kesehatan kepada masyarakat.

### **V.2.2 Bagi Perawat**

Disarankan agar tenaga kesehatan terutama perawat dapat melakukan senam yophytta sebagai intervensi nonfarmakologis mandiri untuk mengurangi intensitas keletihan pada ibu hamil. Produk buku ini dapat digunakan oleh perawat di fasilitas kesehatan sebagai media edukasi untuk ibu hamil.

### **V.2.3 Bagi Masyarakat**

Buku ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan tentang cara mengatasi keletihan pada ibu hamil dengan senam yophytta. Peran keluarga sebagai *support system* juga diperlukan dalam penyampaian informasi dari buku ini. Diharapkan dengan adanya hasil luaran dari laporan ini yang berupa buku, dapat dibaca oleh ibu hamil dan dipraktikkan isinya untuk mengatasi keluhan selama hamil.