

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan pemberian yoga postnatal pada Ny. Y di rumah pasien pada tanggal 23 April sampai dengan 28 April 2025, penulis dapat memberikan kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan karakteristik responden Ny. Y berusia 31 tahun (dewasa awal), memiliki pendidikan menengah (SMA), dan merupakan ibu dengan riwayat paritas (P2A1). Aktivitas Ny. Y seperti menyusui, menggendong, dan merawat bayi dilakukan dalam posisi yang tidak selalu ergonomis, sehingga turut memicu keluhan nyeri punggung pada masa nifas.
2. Ny. Y mengalami nyeri punggung pada masa nifas dengan skor 6 pada skala *Visual Analog Scale* (VAS), menunjukkan tingkat nyeri sedang yang teridentifikasi sebelum dilakukan intervensi. Hal ini menggambarkan adanya ketidaknyamanan yang umum terjadi setelah melahirkan.
3. Setelah mengikuti program yoga postnatal, Ny. Y menunjukkan penurunan tingkat nyeri punggung menjadi skor 2 (nyeri ringan). Hasil ini membuktikan bahwa yoga postnatal efektif dalam membantu meredakan nyeri punggung sekaligus meningkatkan kenyamanan dan kemampuan Ny. Y dalam menjalani aktivitas sehari-hari selama masa nifas.

B. Saran

1. Bagi Ibu Nifas

Disarankan agar Ny. Y dapat melanjutkan latihan yoga postnatal secara rutin di rumah dengan bimbingan dari bidan atau instruktur yang kompeten. Latihan ini dapat menjadi bagian dari rutinitas harian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, khususnya dalam mengatasi nyeri punggung serta mendukung pemulihan masa nifas secara optimal.

2. Bagi Tempat Praktik Mandiri Bidan

Disarankan agar PMB Anisa Mauliddina mengembangkan program layanan komplementer, seperti kelas yoga postnatal, sebagai bagian dari asuhan masa nifas. Kegiatan ini dapat dijadikan inovasi pelayanan yang meningkatkan mutu asuhan kebidanan, memperluas edukasi kepada ibu nifas, serta mendorong keterlibatan aktif ibu dalam proses pemulihan pascapersalinan.

3. Bagi Mahasiswa Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Disarankan untuk lebih aktif menggali dan menerapkan metode non-farmakologis, seperti yoga postnatal, dalam praktik klinik maupun karya ilmiah, sebagai bentuk inovasi dalam memberikan asuhan yang aman, efektif, dan berbasis bukti.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA