

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari studi literatur yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Sepuluh jurnal yang ditelaah telah memenuhi kriteria inklusi diantaranya yaitu jurnal full text, jurnal nasional terakreditasi Sinta dan jurnal internasional terindeks Scimago, jurnal publikasi maksimal 10 tahun terakhir (2011-2021). Pusing atau perasaan pingsan atau melayang adalah gejala normal selama kehamilan. Hal ini lebih sering terjadi pada trimester pertama, tetapi ibu mungkin mengalami hal itu selama kehamilannya. Wanita hamil sering merasakan pusing, disebabkan karena aliran darah yang berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat seiring dengan pertumbuhan janin, ketika masuk trimester kedua kehamilan, rahim yang membesar dapat menekan pembuluh darah, sehingga kepala terasa sakit atau pusing. Pusing yang terjadi pada kehamilan trimester I dan II adalah keadaan fisiologis, kecuali pusing yang dialami mengarah ke hipertensi, anemia, atau gejala lainnya (Nurhayati, 2018). Dari sebagian besar jurnal yang telah didapatkan dan teori yang telah ada menyebutkan bahwa keluhan sering pusing pada ibu hamil disebabkan oleh perubahan hormon selama kehamilan, terganggunya sirkulasi darah dan terhambatnya pembuluh darah vena akibat dari peningkatan tekanan oleh pembesaran uterus

ketika ibu hamil duduk ataupun berdiri dalam waktu yang lama serta penekanan pada pembuluh darah besar di perut sebelah kanan (vena cava inferior) ketika ibu berbaring terlentang atau miring kekanan, dan penggunaan baju yang ketat yang dapat menghambat sirkulasi darah pada pembuluh darah. Keluhan sering pusing dapat kurangi atau diatasi menggunakan pengobatan atau terapi non farmakologis untuk mencegah terjadinya keluhan pusing yang dapat mengganggu aktifitas ibu hamil pada kehamilan.

2. Keluhan sering pusing pada ibu hamil harus segera dilakukan penatalaksanaan yang tepat agar tidak sampai terjadi keluhan pusing yang dapat mengganggu kenyamanan ibu hamil dalam beraktifitas. Keluhan pusing pada ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan seperti kurangnya nafsu makan, dan terhambatnya aktifitas ibu sehari-hari. Penatalaksanaan keluhan sering pusing dapat dilakukan dengan cara non farmokologi dan farmokologi. Dari 10 jurnal yang direview telah memaparkan berbagai macam pengobatan nonfarmokologi dan farmokologi untuk penatalaksanaan sering pusing pada ibu hamil. Peneliti merekomendasikan terapi berupa konseling, prenatal yoga, terapi obat, pijat relaksasi, pemberian konseling dan terapi lainnya. Penatalaksanaan yang dipaparkan semua memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas keluhan pusing pada ibu hamil. Penatalaksanaan dengan non farmokologi selain harganya murah, mudah didapat, mudah

dilakukan, hasilnya juga dapat menurunkan intensitas keluhan pusing dengan baik.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1. Bagi Tenaga Kesehatan**

Berdasarkan hasil *literature review*, bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menggunakan terapi nonfarmakologi sebagai penatalaksanaan atau pengobatan dalam membantu menurunkan intensitas ketidaknyamanan pusing fisiologis pada ibu hamil serta murah dan mudah didapat.

### **5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Meskipun dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, hasil *literature review* ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam melakukan penelitian selanjutnya sehingga ditemukan asuhan yang tepat dalam mencegah dan mengatasi ketidaknyamanan pusing pada ibu hamil dengan perkembangan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.