

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu nifas di TPMB Amrina dan Evi Yuzana, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata penurunan involusi uterus pada kelompok senam nifas di TPMB Amrina Kota Metro sebesar 5,667 cm.
2. Rata-rata penurunan involusi uterus pada kelompok mobilisasi dini di TPMB Evi Yuzana Kota Metro sebesar 5,100 cm.
3. Ada pengaruh pada kelompok senam nifas dan kelompok mobilisasi dini terhadap penurunan involusi uterus pada ibu nifas di TPMB Amrina dan Evi Yuzana Kota Metro dengan nilai 0.011 (p value <0,05).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan saran setelah melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Tenaga Kesehatan

Kepada pihak tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat memberikan edukasi maupun praktik pada ibu nifas tentang tatalaksana senam nifas sehingga ibu nifas dapat memahami manfaat maupun kerugian tidak melakukan senam nifas serta dapat melakukan senam nifas dengan baik.

2. Program Studi Kebidanan Metro

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sarana informasi atau tambahan pengetahuan tentang pengaruh senam nifas terhadap proses involusi iterus. Selain itu diharapkan kepada pihak akademik dapat memberikan pelatihan khusus terkait dengan pelaksanaan senam nifas kepada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat lebih terampil dalam pelaksanaan dilapangan..

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti lain hendaknya dapat melakukan penelitian langsung pada intervensi senam nifas terhadap proses involusi uterus sehingga dapat melakukan observasi langsung terhadap objek penelitian, atau juga kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis intervensi lain yang dapat mempengaruhi involusi uterus dengan seperti pijat oksitosin, mobilisasi maupun intervensi lainnya, dengan Tabel melakukan penelitian langsung maupun mereview dengan jurnal atau artikel nasional dan internasional terbaru mengenai sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik lagi..