

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian mengenai hubungan senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Senam nifas pada ibu postpartum sebagian besar rutin melakukan senam nifas sebesar 11 responden (68,8%).
2. Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada ibu postpartum sebagian besar mengalami penurunan dengan cepat yaitu sebanyak 6 responden (37,5%).
3. Ada hubungan signifikan antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan ($p = 0,000 < \alpha=0,05$).

5.2 Saran

1. Bagi responden, khususnya ibu nifas, melakukan senam nifas dapat memberikan kenyamanan pada diri sendiri dan mengembalikan ukuran uterus ke kondisi sebelum hamil secara lebih cepat.
2. Bagi tenaga medis diharapkan untuk meningkatkan lagi dalam memberikan informasi atau *Health Education* (HE) tentang senam nifas agar proses pemulihan kondisi tubuh dan proses involusi uterus berjalan lebih cepat dan mencegah terjadinya komplikasi masa nifas.

3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya tentang senam nifas dengan menggunakan metode quasi eksperimen.

