

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Involusi uterus pada ibu post partum yang tidak diberi perlakuan senam nifas mengalami penurunan tidak signifikan.
2. Involusi uterus pada ibu post partum yang diberi perlakuan senam nifas mengalami penurunan signifikan.
3. Hasil uji statistik terlihat nilai  $p$  (*probability*) lebih rendah dari nilai  $p$  value = 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu *post partum* hari 1-3.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Ilmu Pengetahuan

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan bahan masukan bagi institusi pendidikan dan profesi keperawatan khususnya mata kuliah keperawatan maternitas dimana dengan senam nifas dapat mempercepat involusi uterus pada ibu post partum.

2. Bagi Ibu

Disarankan lebih meningkatkan pengetahuan tentang senam nifas sehingga selanjutnya akan termotivasi untuk melakukan senam nifas.

3. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Disarankan bagi RSUD Kabelota agar membuat program penyuluhan kepada masyarakat, khususnya bagi ibu hamil tentang senam nifas selama masa nifas dan melakukan senam nifas bagi ibu post partum.