

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Keadaan *Involusi Uterus* pada Ibu Nifas yang melakukan Senam Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara Tahun 2019 pada pengukuran tinggi fundus uteri pada hari ke-0 (setelah 12 jam) rata-rata 12,5 cm, pada hari ke 1 diperoleh rata-rata 11,3 cm, pada hari ke 2 diperoleh rata-rata 9,8 cm, pada hari ke 3 diperoleh rata-rata 8,2 cm dan pada hari ke 4 diperoleh rata-rata 6,5 cm.
- b. Keadaan *Involusi Uterus* pada Ibu Nifas Yang Tidak Melakukan Senam Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara Tahun 2019 pada pengukuran tinggi fundus uteri pada hari ke-0 (setelah 12 jam) rata-rata 12,7 cm, pada hari ke 1 diperoleh rata-rata 12,2 cm, pada hari ke 2 diperoleh rata-rata 11,2 cm, pada hari ke 3 diperoleh rata-rata 10,3 cm dan pada hari ke 4 diperoleh rata-rata 9,0 cm
- c. Ada pengaruh senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara dengan $p=0,000$, senam nifas akan mempercepat penurunan tinggi fundus uteri,

B. Saran

1. Bagi profesi kebidanan penelitian ini diharapkan dapat menambahkan dan memperkaya informasi terutama maternitas dan dapat dijadikan sebagai rujukan pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas.
2. Bagi Puskesmas Kulisusu penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi pada asuhan kebidanan Untuk pelayanan kesehatan sebaiknya memasukkan program senam nifas atau memberikan program penyuluhan tentang senam nifas untuk meningkatkan pelayanan khususnya pelaksanaan senam nifas.
3. Bagi peneliti lainnya penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian kebidanan lebih lanjut mengenai pengaruh senam nifas terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Dan sebaiknya dilakukan lebih dari empat hari untuk mendapatkan hasil yang optimal.