

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian berjudul “Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas di BPM Siti Sujalmi, Jatinom, Klaten” diperoleh hasil kesimpulan antara lain yaitu sebagai berikut :

1. Karakteristik responden intervensi dalam penelitian ini mayoritas berumur 20-35 tahun (91,7%), berpendidikan SMA/SMK (58,3%) dan IRT (66,7%) sedangkan kelompok kontrol mayoritas berumur 20-35 tahun (100%), pendidikan SMA/SMK (50%), IRT (58,3%).
2. *Involusi uteri* pada ibu nifas sebelum melakukan senam nifas pada kelompok intervensi mayoritas mayoritas >1 jari dibawah pusat sebanyak 7 responden (58,3%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas <1 jari dibawah pusat dan 1 jari dibawah pusat masing-masing sebanyak 5 responden (41,7%).
3. *Involusi uteri* pada ibu nifas setelah melakukan senam nifas pada kelompok intervensi mayoritas tidak teraba sebanyak 11 responden (91,7%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas juga tidak teraba sebanyak 7 responden (58,3%).
4. Senam nifas efektif terhadap involusi uteri pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi, Jatinom, Klaten dengan *p value* 0,021.

B. Saran

1. Bagi Bidan

Memberikan pelatihan atau konseling melalui pelaksanaan kelas ibu hamil dalam hal pelaksanaan senam nifas untuk meningkatkan pemulihan nifas atau involusi uteri secara cepat.

2. Bagi Ibu Nifas

Dapat meluangkan waktu dan menerapkan pelaksanaan senam nifas secara teratur agar pemulihan involusi uteri dapat lebih cepat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan variabel yang lebih variatif dan teknik analisis yang lebih luas misalnya dengan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi involusi uteri menggunakan analisis multivariat.