

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pelatihan terpadu (kegel & *core stability*) terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di RSUD Muhammadiyah Delanggu maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh antara pelatihan terpadu (kegel & *core stability*) terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas.
2. Pelaksanaan pelatihan terpadu:
 - a. Jumlah keseluruhan responden 44 orang, dengan pembagian 22 orang kelompok intervensi dan 22 orang kelompok kontrol.
 - b. Hasil pengukuran TFU hari ke 1 sebelum diberikan intervensi paling banyak tergolong dalam kategori cepat yaitu 33 orang (75%), dengan 18 orang kelompok eksperimen (81,8%) dan 15 orang kelompok kontrol (68,2%).
 - c. Hasil pengukuran TFU Hari ke 3 setelah diberikan intervensi, terdapat 21 responden (47,7%) dalam kategori cepat, yaitu 19 orang kelompok eksperimen (86,4%) dan 2 orang kelompok kontrol (9,1%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan antara lain :

1. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dimasukkan dalam kurikulum pendidikan kebidanan komplementer.

2. Bagi RSUD Muhammadiyah Delanggu

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam penyusunan SOP dan program pelaksanaan pelatihan terpadu (kegel & *core stability*) secara rutin bagi ibu nifas.

3. Bagi bidan/tenaga kesehatan

Diharapkan bidan/tenaga kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan mengenai pelatihan terpadu (kegel dan *core stability*) pada ibu nifas.

4. Bagi ibu nifas

Terkait dengan manfaat pelatihan terpadu (kegel & *core stability*) bagi ibu nifas disarankan untuk melaksanakannya dengan gerakan yang benar, sistematis, urut dan sesuai langkah-langkah agar terjadi penurunan tinggi fundus uteri yang efektif.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian mengenai faktor – faktor lain yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas seperti pola aktivitas, pola pemenuhan nutrisi maupun pola istirahat. Selain itu, peneliti juga dapat memperbar sampel.