

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisa data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan yaitu :

6.1.1 Berdasarkan hasil penelitian terdapat 6 responden yang tidak dilakukan senam nifas. Sebagian besar mengalami involusi uteri normal yaitu sebanyak 4 responden (33,3%), dan yang hampir setengahnya involusi uteri lambat yaitu sebanyak 2 responden (16,7%).

6.1.2 Berdasarkan hasil penelitian terdapat 6 responden yang dilakukan senam nifas. Seluruhnya mengalami involusi uteri secara cepat yaitu sebanyak 6 responden (50%).

6.1.3 Hasil uji statistik Mann Whitney Test didapatkan nilai signifikan pada kedua perlakuan lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$, tetapi pada senam nifas nilai signifikan lebih kecil (0,002) dari pada posisi tidak senam nifas (0.05). Artinya kelompok yang diberi perlakuan senam nifas lebih berpengaruh terhadap percepatan proses involusi uteri.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Karena keterbatasan dalam melaksanakan penelitian diharapkan untuk penelitian selanjutnya peneliti dapat melakukan penelitian dengan lebih baik lagi. Bagi para peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian ini diberikan kesempatan yang besar agar hasil pada penelitian selanjutnya dapat dikaji lebih dalam lagi mengenai pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum primipara hari ke I-III.

6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi wacana, kepustakaan dan mengembangkan ilmu khususnya mengenai pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum primipara hari ke I-III.

6.2.3 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi tempat penelitian dalam upaya perlakuan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum primipara hari ke I-III

6.2.4 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mempercepat involusi uteri pada ibu post partum dan memberikan informasi alternatif cara mempercepat involusi uteri yakni dengan melakukan senam nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati dan Wulandari. 2008. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia
- Anggraini Y, 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Anggriyana dan Atikah. 2010. *Senam Kesehatan*. Nuha Medica. Yogyakarta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta : EGC.
- Bobak, L. 2005. *Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta: EGC
- Brayshaw, Eileen. (2008). *Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktik Bidan*. Jakarta: EGC.
- Fadlina, Amelia (2015). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum*. Skripsi. Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Surakarta. (Diakses 8 Mei 2018)
- Hidayat. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Leveno, Kenneth. (2004). *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
- Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maryunani, Anik. (2009). *Asuhan Pada Ibu dalam Masa Nifas*. Jakarta: Trans info Media
- Masruroh. 2012. Pengaruh senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri. Skripsi Keperawatan (online) Diakses dari : *Pengaruh Senam Nifas*

Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum tanggal 10 Mei 2018

Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nugroho, Taufan. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Pramandari, Andrianti Wulan (2015). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Primigravida di RSIA Srikandi Jember*. Skripsi, Jember : Universitas Jember (Diakses 8 Mei 2018)

Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.

Rahmawati A, Widyasih H, Suherni. 2008. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta : Fitramaya.

Rukiyah dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta: Trans Info Media

Rullynil Nurniati Tianastia, 2015. *Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang*. Jurnal kesehatan andalas, 2015 : 318 (Diakses 8 Mei 2018)

Saleha Siti. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.

Setiawan, A. & Saryono. (2011). *Metode Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Suherni, S. dkk. (2008). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.

Sulistiyawati, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Andi.

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). (2012). Angka Kematian Ibu. Diakses tanggal 8 Mei 2018.

Varney, Helen. dkk. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.