

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 KESIMPULAN

6.1.1 Penurunan Tinggi Fundus Uteri Sebelum Pemberian Senam Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam nifas menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan sebagian besar responden yaitu 11 responden (55%) tinggi tfu antara 12-14 cm, hampir setengahnya yaitu 9 responden (45%) mempunyai tinggi tfu antara 12-17 cm.

6.1.2 Penurunan Tinggi Fundus Uteri Setelah Pemberian Senam Nifas

Setelah diberikan pijat punggung selama 5 hari terjadi perubahan penurunan tinggi fundus uteri sebanyak 17 responden (85%) memiliki tfu normal.

6.1.3 Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri

Dari hasil uji statistic "*Wilcoxon Signed Rank*" diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,034 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

6.2 SARAN

6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu dan wawasan peneliti sehingga peneliti dan peneliti selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain diantaranya mempengaruhi involusi uteri diantaranya mobilisasi dini, status gizi, menyusui, paritas, lama persalinan, usia.

6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi bagi institusi pendidikan tentang manfaat senam nifas kepada ibu postpartum untuk penurunan tinggi fundus.

6.2.3 Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan membantu responden untuk penurunan tinggi fundus uteri.

6.2.4 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi tempat penelitian untuk memberikan asuhan senam nifas kepada ibu postpartum untuk mempercepat penurunan tinggi fundus uteri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E,R,Diah, W. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ambarwati, Wulandari. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta : EGC.
- Marmi. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*. Yogyakarta: Penerbit Pelajar.
- Marmi. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “ Peuperium Care “*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Maryunani & Sukaryati. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas Dan Terapi Musik*. Jakarta : CV. Trans Info Medika
- Nugroho, T, dkk. (2014). *Buku Ajar Askeb 1 Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi. Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Purwoastuti dan Wahyuni. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*.

Yogyakarta : Pustaka Baru Pres.

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

Sulistiyawati, Ari 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi Offset.

Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Wulandari. SR dan Handayani. S. 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.

