

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari uraian bab I sampai dengan bab pembahasan yaitu bab 4 maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Jumlah ibu nifas yang melakukan senam nifas dengan kriteria baik sebanyak 10 responden (34,5%), dan yang melakukan senam nifas dengan kriteria cukup sebanyak 11 responden (37,9%)
2. Jumlah ibu nifas yang involusi uterusnya baik sebanyak 17 responden (58,6%)
3. Ada hubungan antara senam nifas dengan involusi uteri pada ibu nifas hari ke 14 di BPS Mu'arofah Surabaya. Hal ini terbukti dari hasil uji chi square  $p = 0,042 < \alpha = 0,05$  yang menunjukkan hubungan yang signifikan.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Petugas Kesehatan

Lebih mengoptimalkan pemberian KIE kepada ibu nifas mengenai senam nifas dan kerugian-kerugian bila tidak melakukan senam nifas, agar ibu dapat memahami tentang pentingnya senam nifas dan cara melakukannya.

2. Bagi masyarakat

Masyarakat diharapkan tidak takut lagi dalam melakukan mobilisasi dini salah satunya yaitu melakukan gerakan senam nifas karena dengan melakukan senam nifas penurunan involusi uteri menjadi lebih cepat dan dalam melakukan senam nifas sebaiknya dengan cara yang benar, baik intensitasnya maupun frekuensinya.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya

4. Bagi Peneliti

Agar lebih mendalami tentang topik yang diteliti dengan menggunakan waktu yang efisien sehingga dapat melaksanakan penelitian dengan maksimal dan hasil yang memuaskan.