

BAB 7 PENUTUP

Pada bab ini diuraikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang “Efektivitas senam nifas pada ibu menyusui terhadap *involusi uteri* (TFU) ibu *multipara* hari 1-7 *postpartum* di Puskesmas Ciptomulyo Malang” mulai tanggal 24 Juni sampai 24 Juli 2014.

7.1 Simpulan

Ibu *postpartum* di wilayah Puskesmas Ciptomulyo kota Malang yang menyusui dengan diberi senam nifas percepatan penurunan tinggi *fundus uteri* hari 1-7 *postpartum* lebih efektif, dibandingkan dengan ibu *postpartum* yang hanya menyusui tanpa diberi senam nifas.

Berdasarkan hasil data penelitian dan uji analisis data senam nifas di wilayah Puskesmas Ciptomulyo kota Malang menunjukkan hasil yang signifikan terhadap penurunan tinggi *fundus uteri* (TFU).

Ada penurunan tinggi *fundus uteri* (TFU) yang bermakna antar hari pada kelompok menyusui (kontrol) dengan nilai hasil ($p\text{-value}=0.000<\alpha$). Bila berdasarkan nilai reratanya dan terbukti secara statistik tampak menunjukkan bahwa pada kelompok menyusui penurunan tinggi *fundus uteri* (TFU) ibu *postpartum* rata-rata 1cm dan nilai rerata tinggi *fundus uteri* terendah dicapai pada saat pengamatan hari ket-7 ibu *postpartum*.

Ada Penurunan tinggi *fundus uteri* yang bermakna antar hari pada kelompok menyusui dengan diberi perlakuan senam nifas dengan nilai hasil analisis ($p\text{-value}=0.000<\alpha$). Bila berdasarkan reratanya tampak menunjukkan pada kelompok menyusui dengan diberi senam nifas penurunan tinggi *fundus uteri* ibu *postpartum* rata-rata 2cm. Nilai rerata tinggi *fundus uteri* terendah dicapai pada saat pengamatan hari ke-7.

Ada perbedaan penurunan tinggi *fundus uteri* yang bermakna antara kelompok menyusui (kontrol) dengan kelompok menyusui yang diberi senam nifas (perlakuan), berdasarkan uji analisis statistik perbedaan penurunan bermakna terlihat pada hari ke-4 *postpartum* dengan nilai ($p\text{-value}=0.002<\alpha$).

7.2 Saran

Adapun saran dari hasil penelitian untuk petugas kesehatan dan peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut:

Diharapkan senam nifas dapat dijadikan prosedur tetap dalam pelayanan kebidanan saat melakukan perawatan *postpartum*. Tenaga kesehatan khususnya bidan untuk lebih aktif memberikan promosi kesehatan mengenai pentingnya senam nifas.

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambahkan faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan tinggi *fundus uteri* dan dapat menambahkan variabel *independent* lain yang bersifat klinis, misalnya *lochea* (keputihan).