

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Studi kasus yang telah dilakukan di Praktik Bidan Bersama Euis Yani mulai tanggal 1-7 April dan 20-27 April 2024 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ketiga responden berusia >30 tahun, bersuku sunda dan berpendidikan SMA, 1 responden bekerja sebagai karyawan swasta dan 2 responden sebagai ibu rumah tangga. Riwayat paritas 1 responden dengan primipara dan 2 responden dengan multipara. Ketiga responden sudah melakukan mobilisasi dan belum pernah melakukan senam kegel sebelumnya.
2. Sebelum dilakukan senam kegel pada hari pertama post partum Ibu E dengan TFU 1 jari dibawah pusat dan Ibu M dengan TFU 2 jari dibawah pusat mengalami penurunan tinggi fundus uteri dalam kategori normal/baik sedangkan TFU Ibu S berada setinggi pusat mengalami tinggi fundus uteri tidak normal/baik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh usia, paritas dan mobilisasi dini.
3. Setelah dilakukan senam kegel selama 7 hari dengan durasi 20-30 menit setiap harinya didapatkan Ibu E dan Ibu M mengalami percepatan penurunan tinggi fundus uteri sebelum 7 hari sedangkan TFU Ibu S berada dipertengahan pusat dan simpisis, masih dalam kategori normal meski lebih lambat dari Ibu E dan Ibu M. Perbedaan dari setiap

responden dapat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya usia, paritas, mobilisasi dini dan bagaimana pemahaman responden terhadap cara senam kegel itu sendiri.

4. Hasil dari studi kasus yang telah dilakukan dilihat dari 2 responden yang mengalami percepatan penurunan tinggi fundus uteri disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam kegel terhadap proses involusi dengan melihat berbagai factor dan kesiapan ibu dalam menerima informasi. Proses involusi berjalan normal/baik dilihat juga dari pengeluaran lochea, total lochea yang dikeluarkan Ibu E banyaknya 252 ml, Ibu S pada hari ke banyaknya 243 ml. Ibu M banyaknya 263 ml, kecoklatan dan tidak berbau. Hal ini menunjukkan pada ketiga responden proses involusi uterus berjalan dengan baik dan tidak ada perdarahan karena subinvolusi.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa lainnya terkhusus dalam keperawatan maternitas dalam mengembangkan referensi terkait ibu postpartum, involusi uterus dan bagaimana penerapan senam kegel.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan pelayanan kesehatan dapat mengaplikasikan senam kegel ini dalam upaya membantu proses pemulihan ibu pada masa nifas.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Diharapkan agar penulis selanjutnya dapat mengembangkan senam kegel ini ke kasus yang lebih kompleks seperti bagaimana efektifitas penerapan senam kegel ini terhadap inkontinensia urin.