

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari studi kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus sebelum dan sesudah melakukan senam nifas sehingga dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tinggi Fundus Uteri postpartum hari pertama sebelum melakukan senam nifas pada Ibu E dan Ibu L penurunan terjadi tidak normal, sedangkan pada Ibu D penurunan uterus normal.
2. Tinggi Fundus Uteri postpartum hari keempat pada sesudah melakukan senam nifas Ibu E penurunan tinggi fundus uteri tidak normal, sedangkan pada Ibu L dan Ibu D penurunan tinggi fundus uteri normal.
3. Setelah melakukan senam nifas dalam mempercepat involusi uteri pada ibu postpartum, terdapat perbedaan tinggi fundus pada ketiga responden. Penurunan tinggi fundus uteri pada Ibu E TFU berada di 3 cm dibawah pusat, Ibu L TFU berada di 4cm dibawah pusat dan pada Ibu D TFU berada di 7 cm dibawah pusat setelah melakukan senam nifas.

## **B. Rekomendasi**

### 1. Bagi Responden

Diharapkan ibu postpartum tetap melakukan senam nifas secara mandiri sampai masa nifas selesai, karena dapat membantu proses pemulihan kondisi Rahim selama masa nifas dan menjaga kesehatan ibu.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menggunakan metode deskripsi yang dimana hanya menggunakan 3 responden saja sehingga diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode lain dengan responden yang lebih banyak lagi serta waktu penelitian yang lebih lama.

### 3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan sebagai pelayanan Kesehatan dapat menerapkan dan memberikan motivasi kepada ibu postpartum untuk melakukan senam nifas sebagai upaya dalam proses pemulihan ibu selama masa nifas.