

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan asuhan senam nifas pada ibu nifas untuk mempercepat involusi uterus, dapat disimpulkan bahwa dengan senam nifas dapat mempercepat involusi uterus pada ibu nifas.

B. Saran

1. Bagi Bidan

Bidan sangat diharapkan dapat menerapkan asuhan senam nifas pada ibu nifas sesuai standar pelayanan kebidanan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan bagi kesejahteraan ibu dengan memberikan pelayanan yang terbaik khususnya pelaksanaan senam nifas untuk mempercepat involusi uterus pada ibu nifas.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi program studi kebidanan diharapkan dapat memberikan bekal kompetensi dan intervensi bagi mahasiswa sehingga kedepannya mampu menerapkan asuhan senam nifas untuk mempercepat involusi uterus pada ibu nifas pada saat praktik/komunitas.

3. Bagi Ibu Nifas

Bagi ibu nifas diharapkan dapat menambah wawasan bahwa senam nifas dapat mempercepat involusi uterus dan tetap melakukan senam nifas di rumah secara mandiri sampai masa nifas selesai.

4. Bagi Pemberi Asuhan

Mendapatkan pengalaman yang dapat meningkatkan kemampuan dan wawasan khususnya pada senam nifas. Diharapkan tetap menerapkan asuhan kebidanan senam nifas pada ibu nifas sesuai teori yang sudah ada dan penelitian yang ada sesuai standar pelayanan kebidanan untuk meningkatkan keterampilan serta bahan pembelajaran dilapangan kerja nantinya.

