

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan asuhan dan pembahasan yang telah di uraikan ,maka dapat di simpulkan bahwa pemberian Senam Nifas dapat menurunkan nyeri *Afterpains* ,hal ini tampak dari skala nyeri sebelum di berikan intervensi 5.1 termasuk sedang dan menurun setelah di berikan intervensi menjadi 1.1 kategori ringan.

#### B. Saran

Di harapkan asuhan penatalaksanaan Senam Nifaas ini di lakukan supaya membantu :

- a. Bagi responden  
Setelah di berikan asuhan di harapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya Senam Nifas untuk memperlancar terjadinya proses involusi uterus.
- b. Bagi institusi pendidikan  
Bagi program studi kebidanan di harapkan dapat memberikan Senam Nifas setelah melahirkan juga dapat menangani kejadian *Afterpains*.
- c. Bagi bidan praktek mandiri  
Bidan sangat di harapkan dapat menerapkan asuhan penatalaksanaan Senam Nifas untuk mengurangi *Afterpains* khususnya untuk setiap ibu postpartum.
- d. Bagi Pemberi Asuhan  
Mendapatkan Pengalaman yang berharga sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mengenai penatalaksanaan Senam Nifas mengurangi *Afterpains* postpartum.