

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil asuhan yang dilakukan bahwa dengan senam nifas dapat mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum.

B. Saran

1. Bagi Bidan

Untuk pelayanan kesehatan sebaiknya memasukkan program senam nifas atau memberikan program penyuluhan tentang senam nifas untuk meningkatkan pelayanan khususnya pelaksanaan senam nifas untuk mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada masa nifas.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat bermanfaat bagi lembaga pendidikan untuk pengembangan materi perkuliahan dan bahan masukan untuk menambah bahan bacaan yang dapat dijadikan acuan bagi mahasiswa kebidanan dalam melaksanakan asuhan kebidanan.

3. Bagi Ibu Postpartum

Bagi Ibu Post Partum diharapkan dapat menambah wawasan tentang senam nifas dan tetap melakukan senam nifas di rumah secara mandiri sampai masa nifas selesai.

4. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk melatih, meningkatkan kemampuan dan menerapkan disiplin ilmu yang dapat secara langsung di lapangan dalam memberikan asuhan kepada ibu postpartum khususnya dengan senam nifas untuk mempercepat penurunan TFU.

