

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil Asuhan kebidanan yang dilakukan 3 dari 5 klien tidak teraba pada hari ke 8 dan 2 klien lainnya tidak teraba pada hari ke 6 dan ke 7. Dengan pemberian asuhan Senam Nifas pada hari pertama, sampai dengan hari ke-14 dapat mempercepat penurunan Tinggi Fundus Uteri pada ibu post partum.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Ibu Nifas

seharusnya ibu nifas selalu melakukan senam nifas sehingga dapat mempercepat penurunan Tinggi Fundus Uteri.

##### 2. Bagi bidan praktek mandiri

Bidan sangat diharapkan dapat menerapkan Asuhan senam nifas pada ibu post partum sesuai standard pelayanan kebidanan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan bagi kesejahteraan ibu dan bayi dengan memberikan pelayanan yang terbaik.

##### 3. Bagi Prodi Kebidanan Fikes

Bagi program study kebidanan diharapkan dapat memberikan bekal kompetensi dan intervensi bagi mahasiswa sehingga kedepannya mampu

menerapkan asuhan senam nifas pada ibu post partum untuk mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada saat praktik dilapangan/ komunitas.

#### 4. Bagi Ikatan Bidan Indonesia

Diharapkan dapat menjaga mutu dan kualitas bidang kesehatan supaya dapat menghasilkan generasi / lulusan yang kompeten dibidang kesehatan khususnya asuhan kebidanan untuk dapat diterapkan dimasyarakat.

#### 5. Bagi pemberi asuhan

Untuk pemberi asuhan berikutnya perhatikan juga mobilisasi dan berat badan janin ibu, serta derajat luka perineum ibu, dan juga harus menerapkan asuhan kebidanan senam nifas pada ibu post partum terhadap penurunan tinggi fundus uteri sesuai teori yang sudah ada dan penelitian yang ada sesuai standard pelayanan kebidanan dan untuk meningkatkan keterampilan serta bahan pembelajaran dilapangan kerja nantinya.

