

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di RSUD dr Soekardjo Kota Tasikmalaya dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di RSUD dr Soekardjo Kota Tasikmalaya berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 23 orang (46,9%).
2. Pengetahuan ibu nifas tentang pengertian senam nifas di RSUD dr Soekardjo Kota Tasikmalaya berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 29 orang (59,2%)
3. Pengetahuan ibu nifas tentang tujuan senam nifas di RSUD dr Soekardjo Kota Tasikmalaya berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 30 orang (61,2%)
4. Pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas di RSUD dr Soekardjo Kota Tasikmalaya berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 32 orang (65,3%)
5. Pengetahuan ibu nifas tentang waktu senam nifas di RSUD dr Soekardjo Kota Tasikmalaya berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 33 orang (67,3%)
6. Pengetahuan ibu nifas tentang kerugian tidak melakukan senam nifas di RSUD dr Soekardjo Kota Tasikmalaya berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 28 orang (57,1%)

7. Pengetahuan ibu nifas tentang kontra indikasi senam nifas di RSUD dr Soekardjo Kota Tasikmalaya berada pada kategori baik yaitu sebanyak 37 orang (75,5%)

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan penulis mencoba memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang senam nifas sebelum waktunya masa nifas dengan cara mencari informasi melalui media elektronik maupun melalui penyuluhan dari tenaga kesehatan untuk mendapat informasi yang lebih lengkap tentang senam nifas.

2. Bagi RSUD dr Soekardjo Kota Tasikmalaya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan mengenai pentingnya senam nifas bagi ibu nifas sehingga dapat lebih meningkatkan pelayanan pada ibu nifas dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang senam nifas

3. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk memberikan edukasi oleh dosen atau mahasiswa kepada ibu nifas tentang senam nifas

4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas

5. Bagi Posyandu

Kepada tenaga kesehatan khususnya bidan disarankan untuk menginformasikan senam nifas kepada ibu nifas.

