

## BAB IV

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan sebelum hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Penyebab sub involusi yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut (*late postpartum haemorrhage*).

Maka dari itu Manajemen yang tepat untuk mengembalikan tinggi fundus uteri ke keadaan sebelum hamil adalah dengan melakukan senam nifas dengan baik dan benar. Karena senam nifas sangat mudah dilakukan dan sangat efektif dilakukan oleh semua ibu postpartum karena tidak memiliki efek samping apapun.

#### B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa hal yang perlu disarankan untuk pengembangan dari hasil telaah pustaka ini terhadap Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

1. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan terutama bidan dapat meningkatkan kembali pelayanan kebidanan mengenai penerapan pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil studi literature review yang berjudul pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dapat diintegrasikan pada mata kuliah asuhan pada ibu postpartum.

3. Bagi ibu nifas

Hasil telaah pustaka ini diharapkan dapat menambah motivasi ibu nifas serta dapat mengaplikasikan selama nifas berlangsung.