

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di PMB Afriana, Am.Keb Kec. Medan Denai Tahun 2018 mengenai efektifitas senam nifas dan teknik relaksasi terhadap *involusi uteri* pada ibu pasca salin normal dengan sampel sebanyak 30 responden. Kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas (N=15) dan kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi (N=15), maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pada kelompok ibu nifas hari 1-14 hari yang diberikan intervensi senam nifas masih ditemui 26.7% mengalami *subinvolusi uteri*.
2. Pada kelompok ibu nifas hari 1-14 hari yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi semua responden mengalami *involusi uterus* normal.
3. Terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok dengan nilai mean rank, pada kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas $17.50 > 13.50$ dibandingkan dengan kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi. $\rho=0.035(\rho < 0.05)$ yang berarti senam nifas dan teknik relaksasi efektif untuk mempercepat proses *involusi uteri*.

B. SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan dan menjadikan penelitian ini sebagai *evidence based practice* dalam penanganan *involusi uteri* untuk masa yang akan datang.
2. Bagi Pelayanan Kesehatan (Bidan)
Bidan diharapkan meningkatkan dan melakukan pelayanan kebidanan dengan menerapkan metode senam nifas dan teknik relaksasi pada ibu nifas agar proses *involusi uteri* berjalan dengan baik
3. Bagi Peneliti Lainnya

Peneliti lain diharapkan dapat meneliti tentang teknik lain atau tindakan lain yang dapat bermanfaat dalam mengatasi masalah masa nifas khususnya *involusi uteri* pada ibu nifas dan melakukan penelitian tersebut dengan jumlah responden yang lebih banyak.