

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya pada penelitian yang berjudul gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas berdasarkan karakteristik di puskesmas cilamaya kecamatan blanakan kabupaten subang tahun 2025 terhadap 30 orang ibu, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

- 5.1.1 Lebih dari setengahnya responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebesar 20 (66,7%) responden.
- 5.1.2 Lebih dari setengahnya responden yang memiliki pengetahuan kurang adalah responden pada kategori usia 20-35 tahun sebanyak 19 (67,8%) responden
- 5.1.3 Lebih dari setengahnya responden yang memiliki pengetahuan kurang pada kategori multipara yaitu sebesar 10 (90,9%) responden.
- 5.1.4 Seluruhnya responden yang memiliki pengetahuan kurang pada kategori Sekolah dasar yaitu sebesar 14 (100%) responden.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti

Untuk peneliti selanjutnya bisa meningkatkan penyuluhan atau edukasi kepada responden agar mengetahui lebih luas mengenai manfaat senam nifas pada ibu nifas.

5.2.2 Bagi Ibu Nifas

Hasil penelitian ini diharapkan ibu nifas dapat melaksanakan senam nifas sesuai yang diinformasikan didalam penelitian ini guna mempercepat perbaikan involusi uterus.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan tempat penelitian dapat mengadakan senam nifas.