

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah dilakukan penelitian mengenai pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri di Puskesmas Kiaragoong Kecamatan Kadungora Kabupaten Garut tahun 2019, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Involusi uteri pada ibu nifas yang melakukan senam nifas seluruhnya normal.
2. Involusi uteri pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas lebih dari setengahnya normal.
3. Terdapat pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai bahan bacaan di perpustakaan serta menjadi bahan informasi untuk mahasiswa tentang salah satu upaya untuk mempercepat pemulihan ibu nifas yaitu dengan cara melakukan senam nifas.

### **5.2.2 Bagi Tempat Penelitian**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi tempat penelitian untuk bisa menerapkan senam nifas yang manfaatnya bisa memperlancar proses involusi uteri

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan data dasar melakukan penelitian berikutnya terutama cara-cara lainnya untuk memperlancar involusi uteri.