BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Tinggi fundus uteri sebelum dilakukan senam nifas pada ibu persalinan normal di puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo rata-rata sebesar 6,473 cm.
2. Tinggi fundus uteri setelah dilakukan senam nifas pada ibu persalinan normal di puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo rata-rata turun menjadi 5,333 cm.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu persalinan normal di Puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo dengan *p value* 0,001.

5.2 Saran

1. Bagi Puskesmas

Sebagai bahan untuk memberikan informasi berupa penyuluhan kepada pasien di Puskesmas sehingga dapat menambah pengetahuan kepada ibu postpartum tentang senam nifas sedini mungkin, sehingga penurunan tinggi fundus uteri tepat waktu dan tidak terjadi subinvolusi.

2. Bagi Keperawatan

Untuk dijadikan sebagai salah satu referensi dalam proses pembelajaran tentang manfaat senam nifas dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri.

3. Bagi Peneliti Selanjutya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya sehingga dapat dilakukan penelitian tentang faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati & Wulandari. 2009. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.

Bobak. 2004. Buku ajar keperawatan maternitas (terjemahan). Jakarta: EGC

Brayshaw E. 2008.Senam hamil dan nifas pedoman praktis bidan. Jakarta: EGC

Coat. 2007. Anatomi fisiologi untuk bidan (terjemahan). Jakarta: EGC.

Manuaba. 2013. Pengantar Kuliah Indonesia Menghadapi Gagasan Millenium Development Goals (MDGs) Perserikatan Bangsa-Bangsa. Jakarta: Trans Info Media.

Maryunani. 2009. Asuhan pada Ibu Dalam masa Nifas (Postpartum). Jakarta: Trans Info Media

Maryunani & Sukaryati, Y. 2011. Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik. Jakarta: Trans Info Media.

Mellyna, H. 2003. Perawatan Ibu Pasca-Melahirkan. Jakarta: Puspa Swara.

Notoatmodjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Praktiknya. 2010. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Rajawali Press

Prawiharjo, 2008. *Ilmu Kebidanan*, FKUI: Jakarta.

Reeder, dkk. 2003. Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga. Edisi 18, Volume 2. Jakarta: EGC

Saleha, 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika

Sastroasmoro S.2011. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Sagung Seto.

Suherni. 2008. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya.

Suherni, Widyasih, Hesti & Rahmawati, Anita. 2009. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya.

Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: Alfabeta

Sukaryati. 2011. Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik. Jakarta: Trans Info Media

Sulistyawati, A. 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Andi.

Syaifuddin AB. 2009. Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Jakarta: YBP-SP.

Varney, C. 2007. Buku ajar asuhan kebidanan (terjemahan). Volume 2. Jakarta: EGC.

Widianti. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Jakarta: EGC.