

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penerapan EBN (*Evidence Based Nursing*) tentang senam nifas pada Ny. S pasien *post partum* spontan di Ruang Nusa Indah II Rumah Sakit Umum Daerah Sleman didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Pengkajian dilakukan pada H-0 *post partum* spontan (24 Juli 2023) didapatkan data pengkajian TFU satu jari dibawah pusat (8,7 cm) dengan kontraksi keras dan pengeluaran *lochea rubra*.
2. Diagnosa keperawatan dari data subjektif dan objektif selama pengkajian didapatkan beberapa masalah keperawatan yaitu ketidaknyamanan pasca partum, menyusui efektif, risiko pendarahan dan risiko infeksi.
3. Intervensi keperawatan yang disusun sesuai dengan EBN yaitu senam nifas untuk mencegah subinvolusi dan mempercepat involusi uterus pada diagnosa keperawatan risiko pendarahan.
4. Melakukan implementasi senam nifas selama tiga hari berturut-turut dengan durasi waktu 15-20 menit. Pada hari pertama dilakukan senam nifas selama ± 15 menit dengan gerakan latihan otot panggul, latihan penguatan otot perut, latihan pernapasan perut memutar pergelangan kaki, sedangkan pada hari kedua dan ketiga senam nifas dilakukan selama ± 20 menit dengan gerakan latihan kaki, peregangan bahu dan lengan bagian atas disertai pengulangan gerakan pada hari pertama.

5. Evaluasi didapatkan senam nifas sangat efektif untuk mempercepat involusi uterus serta mencegah terjadinya subinvolusi uteri yang dapat mengakibatkan pendarahan pada ibu post partum.

B. Saran

1. Bagi Pasien

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan pasien dalam mempercepat involusi uterus pasca *pos partum* spontan serta dapat menerapkan disaat masa nifas selanjutnya.

2. Bagi Perawat

Diharapkan senam nifas dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan dalam memberikan tindakan keperawatan pada pasien *post partum* spontan untuk mempercepat involusi uterus.

3. Bagi Pengelola Perpustakaan

Diharapkan studi kasus ini bermanfaat bagi pengelola perpustakaan serta bagi mahasiswa keperawatan khususnya untuk dijadikan intervensi keperawatan pada pasien *post partum* spontan.

4. Bagi Studi Kasus selanjutnya

Diharapkan pada studi kasus selanjutnya dapat mengembangkan lebih lanjut pada studi kasus terkait senam nifas dalam mempercepat involusi uterus pada pasien *post partum* spontan.