

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terhadap 40 responden, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan ibumasa nifas tentang senam nifas secara umum di RB Widuri Sleman pada kategori cukup yaitu 77,1%.
2. Tingkat pengetahuan ibumasa nifas tentang senam nifas secara khusus di RB Widuri Sleman dengan kategori :
  - a. Pengetahuan tentang pengertian senam nifas pada kategori baik yaitu 54,3%.
  - b. Pengetahuan tentang tujuan senam nifas pada kategori baik yaitu 68,6%
  - c. Pengetahuan tentang manfaat senam nifas pada kategori kurang yaitu 74,3%.
  - d. Pengetahuan tentang waktu pelaksanaan senam nifas pada kategori cukup yaitu 51,4%.
  - e. Pengetahuan tentang dampak senam nifas pada kategori kurang yaitu 71,4%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tersebut, maka disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Bagi ibu

Ibu diharapkan lebih aktif meningkatkan pengetahuan tentang senam nifas terutama dari segi manfaat, agar ibu dapat termotivasi melakukan senam nifas untuk membantu kembalinya rahim seperti saat sebelum hamil dengan cepat.
2. Bagi tenaga kesehatan (kebidanan)

Tenaga kesehatan (bidan) dapat mengajarkan gerakan senam nifas yang sederhana dan menjelaskan kepada ibu manfaat dari senam nifas itu sendiri, agar ibu dapat termotivasi untuk melakukan senam nifas tersebut di rumah.

3. Bagi mahasiswa STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan tambahan informasi dan agar dapat ditindaklanjuti sehingga pengetahuan ibu tentang senam nifas di RB Widuri Sleman dapat menjadi lebih baik, dengan mengadakan penyuluhan atau pemberian informasi melalui RB Widuri.

4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat melakukan penelitian tentang senam nifas dengan variabel penelitian yang lebih luas (*multi variable*), contohnya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas atau faktor-faktor yang mempengaruhi ibu tidak melakukan senam nifas.

PERPUSTAKAAN  
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA