

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden penelitian adalah sebagai berikut :
  - a. Umur responden dengan jumlah tertinggi adalah antara 20-30 tahun, yaitu 83,2%.
  - b. Tingkat pendidikan dengan jumlah tertinggi adalah SLTP, yaitu 46,7%.
  - c. Pekerjaan responden dengan jumlah tertinggi adalah tani, yaitu 30,0%.
  - d. Responden dengan jumlah tertinggi memiliki 1 orang anak, yaitu 70,0%.
2. Involusi uteri 30 orang responden (100%) adalah normal
3. Terdapat pengaruh senam kegel terhadap involusi uteri pada ibu nifas hari I di Kecamatan Kaligesing, dengan  $t$ -hitung = 5,529 ( $p=0,000$ ) lebih besar dari  $t$  tabel = 2,042 pada  $db=28$  taraf signifikansi 5%.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Puskesmas Kaligesing bagian Promosi Kesehatan**

Puskesmas dengan instansi terkait dapat melakukan sosialisasi senam kegel sebagai salah satu upaya meningkatkan pemulihan kesehatan ibu.

### **2. Bagi Ibu Nifas di Wilayah Kaligesing**

Ibu sebaiknya melakukan senam kegel sebagai salah satu upaya menguatkan otot abdomen dan mempercepat terjadinya involusi uteri.

### **3. Bidan di Kecamatan Kaligesing**

Bidan harus berusaha meningkatkan kualitas pelayanan yang ada, termasuk memberikan konseling kepada ibu untuk melakukan senam kegel sebagai salah satu upaya mempercepat pemulihan kondisi kesehatan pasca melahirkan.