

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Secara umum, sebagian besar pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di BPS Supriyati, Sleman, Yogyakarta di golongkan dalam kriteria pengetahuan cukup yaitu sebanyak 16 responden (43,2%).
2. Ibu nifas di BPS Supriyati sleman yogyakarta mayoritas Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pengertian senam nifas di golongkan dalam kriteria baik sebanyak 18 responden (48,6%).
3. Ibu nifas di BPS Supriyati Sleman Yogyakarta mayoritas Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang tujuan senam nifas di golongkan dalam kriteria cukup sebanyak 19 responden (51,4%).
4. Ibu nifas di BPS Supriyati Sleman Yogyakarta mayoritas tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas dengan di golongkan dalam kriteria baik sebanyak 14 responden (37,8%).
5. Ibu nifas di BPS Supriyati Sleman Yogyakarta mayoritas tingkat pengetahuan ibu nifas tentang kerugian jika tidak melakukan senam nifas dengan di golongkan dalam kriteria kurang sebanyak 18 responden (48,6%).
6. Ibu nifas di BPS Supriyati Sleman Yogyakarta mayoritas tingkat pengetahuan ibu nifas tentang cara dan metode senam nifas dengan di golongkan dalam kriteria cukup sebanyak 15 responden (40,5%).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan , maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Peneliti hendaknya menambah pengetahuan dan wawasan tentang senam nifas.

2. Bagi STIKES A .YANI YOGYAKARTA

Stikes A. Yani diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar atau awal untuk penelitian selanjutnya, sehingga dapat lebih dispesifikasikan batas-batas khususnya agar lebih jelas tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas..

3. Bagi BPS Supriyati

Bagi BPS Supriyati hendaknya meningkatkan pelayanan kebidanan dalam pemberian konseling tentang senam nifas serta sarana dan prasarana sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam nifas sehingga pengetahuan ibu yang kurang tentang kerugian jika tidak melakukan senam nifas dapat menjadi baik.

4. Bagi peneliti

Penelitian yang akan datang diharapkan menggunakan hasil penelitian ini sebagai tambahan informasi guna meneliti lebih lanjut. Penulis berharap supaya adanya penelitian yang di lanjutkan dengan penyuluhan lanjutan sehingga responden tidak hanya tahu saja, melainkan dapat paham lebih lanjut dengan berbagai keterangan yang di sampaikan lewat penyuluhan.