

BAB V

Penutup

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa:

1. Persepsi informan tentang masa nifas yaitu masa yang terjadi setelah melahirkan selama 40 hari dengan kebutuhan seperti istirahat, mengaja kebersihan dan lain-lain
2. Persepsi informan tentang Senam nifas merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan pada masa nifas, tujuanya mengurangi rasa saki pada saat setelah melahirkan serta dapat membantu melancarkan pengeluaran darah setelah melahirkan
3. Persepsi informan tentang manfaat dari senam nifas membuat tubuh lebih rileks sehingga membantu mengurangi kecemasan pada ibu post partum, mecegah perdarahan serta mecegah terjadinya varises pada bagaian tubuh ibu.
4. Persepsi informan tentang ibu yang boleh melakukan adalah ibu yang bersalin normal, serta mampu dan tidak lelah untuk melakukan senam ini. Dan untuk kontra indikasi para informan menyebutkan demam, kelelahan, dan ibu yang mempunyai kontra indikasi yang tidak memungkinkan ibu melakukan senam nifas
5. Persepsi informan tentang apa saja hal yan harus disiapkan adalah matras/alas sebagai persiapan sebelum melakukan senam , ruangan yang luas,serta memprsiapkan diri dengan makan-maknan yang bergizi,

6. Persepsi informan tentang Gerakan senam nifas seperti dengan terletang sambil mengatur nafas, melakukan sit up, dan menggerakkan pinggul, kaki, serta tangan.
7. Hasil wawancara dengan Informan mengenai senam nifas di dapatkan bahwa 4 Informan akan merencanakan untuk melakukan senam nifas dengan adanya bimbingan dari bidan

B.Saran

1. Bagi Tempat Praktik

Bisa memberikan pendidikan kesehatan dan dapat membimbing para ibu nifas terkait senam nifas.

2. Bagi para ibu nifas

Bisa lebih mencari sumber informasi melalui media atau pun kepada tenaga kesehatan tentang senam nifas, dan bisa melakukan senam nifas dengan bimbingan dari bidan

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bisa mengembangkan lagi penelitian ini menjadi variable yang lain seperti Efektifitas, pengaruh ataupun motivasi, dan sebagainya