

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menurut Rahayu (2017), masa nifas adalah masa dimulai dari beberapa jam sesudah lahirnya plasenta dan mencakup enam minggu berikutnya dan kondisi tidak hamil, Masa ini disebut juga masa puerperium. Asuhan postnatal haruslah memberikan tanggapan terhadap kebutuhan khusus ibu selama masa yang istimewa.

Masa nifas (puerperium), berasal dari bahasa latin, yaitu puer yang artinya bayi dan parous yang artinya melahirkan atau berarti masa sesudah melahirkan. Periode masa nifas (puerperium) adalah periode waktu selama 6-8 minggu setelah persalinan. Proses ini dimulai setelah selesainya persalinan dan berakhir setelah alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil/tidak hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologi dan psikologi karena proses persalinan (Saleha, 2009).

Salah satu penyebab angka kematian ibu pada masa nifas yaitu Kegagalan dalam involusi uteri disebut subinvolusi. Subinvolusi sering disebabkan oleh infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal dan terhambat, bila subinvolusi uterus tidak ditangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut atau postpartum *haemorrhage*.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusi uteri yang dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan frekuensi 1 kali sehari selama 6 minggu (Fadlina,Amalia 2015). Penulis mengangkat 4 jurnal penelitian untuk dijadikan sumber *Literature Review*. Dalam keempat jurnal tersebut penulis

telah merumuskan permasalahan yang diangkat sesuai sesuai topic *Literature Review* ini. Dari hasil analisis 4 jurnal tersebut dapat penulis simpulkan bahwa ada hubungan Pengaruh Senam Nifas Untuk Penurunan Fundus Uteri Senam nifas mempunyai kemampuan untuk penurunan tinggi fundus uteri yang lebih cepat, kontraksi uterus yang lebih baik dan pengeluaran lochea yang lebih cepat daripada ibu post partum yang tidak mendapatkan perlakuan senam nifas. Hal ini berarti senam nifas mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap involusi uterus pada ibu postpartum.

Menurut Pendapat penulis dari keempat jurnal diatas bahwa pada ibu nifas yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas ada perbedaan tersendiri dimana pada ibu yang melakukan senam nifas penurunan fundus uteri lebih cepat dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas,Keempat jurnal ini sejalan dengan teori (Widianti, 2010), Yaitu Senam nifas akan menyebabkan kontraksi dan retraksi dari uterus yang terus menerus maka akan terjadi penjepitan pembuluh darah sehingga terganggu peredaran darah ke uterus. Sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil. Selain itu juga peredaran darah ke uterus yang kurang ini mengakibatkan uterus mengalami atropi dan ukuran akan kembali ke bentuk semula. Dengan adanya kontraksi dan retraksi dari uterus yang terus menerus maka akan terjadi penjepitan pembuluh darah sehingga terganggu peredaran darah ke uterus. Sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil. Selain itu juga peredaran darah ke uterus yang kurang ini mengakibatkan uterus mengalami atropi dan ukuran akan kembali ke bentuk semula.

B. Saran

a. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian ini lebih lanjut mengenai pengaruh senam nifas untuk penurunan fundus uteri.

b. Bagi pendidikan

Dapat di publikasikan secara luas kepada pihak akademis, sehingga dapat dijadikan sumber referensi dalam memberikan asuhan pada ibu postpartum. Dan bagi institusi pendidikan agar selalu meningkatkan penelitian-penelitian dibidang kesehatan.

c. Bagi Instansi Kesehatan

Informasi yang diperoleh dari penelitian ini dapat di aplikasikan oleh tenaga kesehatan memberikan pelayanan khusus pada ibu postpartum dengan senam nifas untuk penurunan fundus uteri.

d. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi bagi penentu kebijakan dalam upaya meningkatkan program pelayanan yang berkelanjutan dengan judul Pengaruh Senam Nifas Untuk Penurunan Fundus Uteri.