

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di UPTD Puskesmas Oesapa pada tanggal 16 Juli-18 Juli 2025, maka kesimpulan yang didapatkan bahwa:

1. Asuhan keperawatan diberikan kepada tiga partisipan postpartum, yakni Ibu P.O, Ibu S.K, dan Ibu M.S, selama tiga hari berturut-turut. Ketiganya berada dalam masa nifas awal setelah melahirkan secara pervaginam tanpa komplikasi. Meskipun memiliki latar belakang dan usia kehamilan yang berbeda, ketiga ibu menunjukkan keluhan khas pascapersalinan, seperti nyeri pada perineum, rasa lelah, ketakutan dalam beraktivitas, serta kekhawatiran akan proses pemulihan. Meskipun belum pernah mengikuti senam nifas sebelumnya, masing-masing partisipan menunjukkan *antusiasme dan kesiapan tinggi* untuk terlibat dalam program ini, terlebih setelah diberikan edukasi melalui media pocketbook. Oleh karena itu, diagnosis keperawatan utama yang ditetapkan adalah "*Kesiapan peningkatan manajemen kesehatan yang berhubungan dengan motivasi dan kesiapan dalam melakukan senam nifas.*" Strategi intervensi yang diterapkan pada seluruh partisipan mengacu pada pendekatan *manajemen perilaku*, yang terdiri atas Observasi, untuk memantau kondisi fisik ibu dan respon terhadap Latihan, Teraupetik, berupa latihan senam nifas yang dilakukan secara terstruktur dan progresif serta Edukasi, dengan menggunakan *media pocketbook* sebagai panduan visual dan instruksional dalam praktik gerakan senam. Pada hari pertama – 16 Juli 2025 (pra-senam nifas), seluruh partisipan diperiksa dan diwawancarai. Keluhan yang dominan meliputi Ibu P.O dengan keluhan nyeri perineum dan kram kaki, serta kekhawatiran dalam melakukan aktivitas fisik, Ibu S.K dengan nyeri pada perineum dan rasa takut untuk bergerak serta Ibu M.S yang

memiliki kecemasan dalam beraktivitas berlebihan pascapersalinan. Semua partisipan belum pernah menjalani senam nifas sebelumnya, namun menunjukkan minat tinggi setelah mendapatkan edukasi tentang manfaatnya melalui buku saku. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa involusi uterus sudah mulai berlangsung namun belum maksimal. Hari kedua – 17 Juli 2025 (hari kedua senam nifas), pelaksanaan senam nifas dimulai. Ketiga ibu mulai belajar dan mempraktikkan gerakan senam sesuai panduan dalam pocketbook. Hasil observasi menunjukkan Ibu P.O sudah mampu mengikuti sebagian besar gerakan secara mandiri meskipun beberapa masih kaku. Keluhan nyeri mulai berkurang dan ibu nampak kooperatif serta nyaman, Ibu S.K mulai dapat beradaptasi, tidak lagi takut bergerak, dan merasa lebih rileks. Gerakan dilakukan meski sebagian masih dibantu seta Ibu M.S mulai mengikuti latihan dan terlihat lebih tenang. Kecemasan terhadap aktivitas fisik menurun, meskipun beberapa gerakan masih perlu bantuan. Hari ketiga – 18 Juli 2025 (hari ketiga senam nifas / evaluasi), senam nifas dilanjutkan dan menjadi bagian dari rutinitas ibu. Evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam kondisi fisik dan psikologis dimana, Ibu P.O nyeri dan kram berkurang drastis, ibu terlihat lebih percaya diri dan mandiri dalam melakukan seluruh gerakan. Hampir tidak memerlukan bantuan peneliti, Ibu S.K sudah dapat melakukan gerakan dengan luwes, merasa percaya diri, dan mengatakan senam bisa dilakukan di rumah karena mudah dipahami dari *pocketbook*, serta Ibu M.S mengaku tubuh terasa ringan dan mulai melakukan pekerjaan rumah tangga ringan. Ketakutan terhadap aktivitas berkurang.

2. Involusi uteri sebelum dilakukan penerapan senam nifas menggunakan media *pocketbook* pada ibu postpartum didapatkan proses involusi belum berjalan optimal, dimana pada ibu P.O kondisi TFU yang masih tinggi pada hari kedua postpartum ini dapat dikaitkan dengan status obstetri multipara (G4P4), serta adanya riwayat hipertensi dalam kehamilan. Secara fisiologis, uterus multipara cenderung mengalami proses involusi

yang lebih lambat dibandingkan primipara. Meskipun demikian, konsistensi uterus yang keras menandakan bahwa kontraksi uterus bekerja dengan baik untuk menghentikan perdarahan dan mempercepat proses involusi. Ibu S.K menunjukkan progres involusi uteri yang lebih cepat. Penurunan TFU yang lebih signifikan serta perubahan warna lochia dari rubra ke sanguinolenta menunjukkan bahwa proses penyembuhan dinding rahim berlangsung optimal. Tidak adanya riwayat komplikasi kehamilan dan usia yang lebih muda (21 tahun) juga mendukung kecepatan involusi. Ibu M.S juga menunjukkan proses involusi yang berlangsung secara fisiologis. Meskipun TFU masih relatif tinggi, konsistensi uterus keras dan tidak ada nyeri tekan. Warna lochia masih menunjukkan fase rubra, sesuai dengan usia postpartum yang masih sangat dini.

3. Involusi uteri setelah dilakukan penerapan senam nifas menggunakan media *pocketbook* pada ibu postpartum didapatkan adanya kemajuan signifikan dalam proses involusi uteri, baik secara fisik maupun psikologis, dimana involusi uteri pada Ibu P.O mengalami penurunan dari 15 cm menjadi 10 cm dalam tiga hari. Sebagai ibu multipara dengan riwayat hipertensi, capaian ini menunjukkan bahwa senam nifas secara aktif membantu kontraksi uterus dan mengurangi keluhan fisik. Perubahan lochia dari rubra ke bercak kecokelatan mengindikasikan kemajuan dalam penyembuhan endometrium uterus. Involusi uteri pada Ibu S.K menunjukkan penurunan TFU yang sangat signifikan, dari 10 cm menjadi 4 cm hanya dalam tiga hari. Ini mengindikasikan bahwa senam nifas memiliki efek yang optimal pada ibu primipara dengan kondisi fisik stabil dan motivasi tinggi. Warna lochia yang semakin terang dan volume yang berkurang juga memperkuat bahwa penyembuhan rahim berjalan cepat serta pada ibu M.S yang mengalami penurunan TFU dari 13 cm menjadi 7 cm dalam tiga hari menunjukkan kemajuan involusi uteri yang positif. Meski semula ibu menunjukkan kekhawatiran dalam beraktivitas, setelah mengikuti senam nifas secara terarah, ia merasa lebih percaya diri

dan menunjukkan pemulihan yang progresif. Warna lochia yang berubah dan volume yang menurun menjadi indikator penyembuhan yang baik.

4. Penerapan senam nifas dengan bantuan media *pocketbook* pada ketiga ibu postpartum berjalan efektif dan menghasilkan dampak positif yang nyata. Hal ini tercermin dari berkurangnya keluhan fisik seperti nyeri perineum dan keram kaki, serta peningkatan kepercayaan diri dan kenyamanan ibu dalam beraktivitas. Perubahan klinis yang signifikan terlihat dari penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ketiga partisipan, dengan rentang penurunan antara 5 hingga 6 cm selama tiga hari. TFU Ibu P.O menurun dari 15 cm menjadi 10 cm, Ibu S.K dari 10 cm ke 4 cm, dan Ibu M.S dari 13 cm ke 7 cm. Hal ini menunjukkan bahwa senam nifas memberikan stimulus kontraksi yang efektif bagi otot uterus, sehingga mempercepat proses involusi. Selain itu, warna dan volume lochia berubah secara bertahap dari rubra menjadi kecokelatan dengan jumlah yang berkurang, menandakan proses penyembuhan berjalan baik. Konsistensi uterus yang tetap teraba keras menunjukkan tidak adanya atonia dan bahwa kontraksi rahim tetap optimal selama intervensi berlangsung. Peningkatan keterampilan gerakan senam juga menjadi indikator keberhasilan intervensi. Pada awalnya, para ibu masih ragu dan kaku saat mengikuti gerakan. Namun, seiring latihan dan panduan dari *pocketbook*, pada hari ketiga seluruh ibu sudah mampu melakukan senam secara mandiri dan lebih luwes, bahkan mulai kembali melakukan aktivitas rumah tangga ringan. Dengan demikian, senam nifas yang dilakukan secara teratur selama tiga hari dengan panduan *pocketbook* terbukti efektif dalam mempercepat involusi uteri, mengurangi keluhan fisik, memperbaiki kondisi lochia, serta meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam masa pemulihan postpartum.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat dikemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat. Adapun beberapa saran yang diberikan, diantaranya:

1. Peneliti Lain

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu intervensi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat pendidikan, dukungan keluarga, atau pemahaman awal ibu terhadap senam nifas untuk memperkaya temuan dan generalisasi hasil.

2. Lahan Penelitian

Perlu adanya dukungan kelembagaan untuk memperluas penggunaan media *pocketbook* sebagai bagian dari program edukasi rutin nifas, dengan menjadikannya sebagai standar operasional prosedur (SOP) dalam pelayanan ibu postpartum.

3. Tenaga Kesehatan (Bidan dan Perawat)

Disarankan agar tenaga kesehatan secara rutin memanfaatkan media edukatif seperti *pocketbook* senam nifas sebagai alat bantu dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu postpartum. Dengan pendekatan ini, ibu dapat lebih memahami pentingnya senam nifas untuk mempercepat involusi uteri dan mencegah komplikasi pasca persalinan.

4. Ibu Postpartum

Ibu disarankan untuk aktif membaca dan mempraktikkan isi dari *pocketbook* senam nifas yang telah diberikan, serta mengikuti instruksi tenaga kesehatan secara berkelanjutan guna mempercepat pemulihan rahim dan meningkatkan kualitas kesehatan pasca persalinan.