

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Sebanyak 68,75% ibu nifas di TPMB Rika Hardi Astuti, M. Keb Kota Padang tahun 2025 melakukan mobilisasi dini, sedangkan sebanyak 31,25% lainnya belum melakukan mobilisasi dini.
2. Sebanyak 65,63% ibu nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri (TFU) yang tergolong cepat, sementara 34,37% lainnya mengalami penurunan TFU yang lebih lambat.
3. Mobilisasi dini memiliki hubungan yang signifikan dengan percepatan penurunan tinggi fundus uteri ( $p\text{-value} = 0,015$ ), yang menunjukkan bahwa ibu yang melakukan mobilisasi dini lebih banyak mengalami penurunan TFU yang cepat.
4. Mobilisasi dini berperan penting dalam mempercepat pemulihan fisik ibu nifas dengan meningkatkan aliran darah, tonus otot, dan mendukung proses involusi uteri.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan mengacu pada manfaat yang diharapkan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan pentingnya mobilisasi dini dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri, institusi pendidikan disarankan untuk memperkuat materi pembelajaran terkait mobilisasi dini pada ibu nifas. Penelitian ini dapat dijadikan contoh dalam pengajaran berbasis studi kasus dan praktik klinik, serta mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian lanjutan guna memperdalam pemahaman tentang intervensi kebidanan berbasis bukti.

### **2. Bagi Institusi Kesehatan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas yang tidak melakukan mobilisasi dini lebih berisiko mengalami penurunan TFU yang lambat. Oleh karena itu, institusi kesehatan disarankan untuk menjadikan mobilisasi dini sebagai bagian dari standar pelayanan nifas. Edukasi dan promosi kesehatan kepada ibu nifas perlu ditingkatkan, terutama melalui kegiatan penyuluhan rutin, kunjungan rumah, dan media edukatif yang mudah dipahami. Dukungan sistem pemantauan juga perlu diperkuat untuk memastikan ibu melakukan mobilisasi dengan aman dan tepat waktu.

### **3. Bagi Peneliti**

Penelitian ini memberikan gambaran awal tentang hubungan antara mobilisasi dini dan penurunan TFU. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel, memperluas wilayah penelitian, serta mempertimbangkan variabel lain yang juga berperan, seperti tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, status gizi, atau kondisi psikologis ibu nifas. Penelitian dengan desain longitudinal juga dapat dilakukan untuk melihat dampak jangka panjang dari mobilisasi dini terhadap pemulihan ibu pasca persalinan.

