# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan Hubungan Senam Hamil Dengan Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin di PMB Kota Bengkulu Tahun 2025 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 38 responden pada kelompok kasus sebagian besar dengan usia tidak berisiko, sebagian besar responden dengan paritas primipara, sebagian besar responden dengan berat badan lahir bayi normal. Sementara pada kelompok kontrol sebagian responden dengan usia tidak berisiko, sebagian besar responden dengan paritas multipara, sebagian besar responden dengan berat badan lahir bayi tidak berisiko
2. Dari 38 responden pada kelompok kasus sebagian besar responden dengan senam hamil tidak teratur. Sementara pada kelompok kontrol sebagian besar dengan senam hamil teratur
3. Senam hamil memiliki hubungan signifikan dengan kejadian ruptur perineum dengan *p value*=0,000 dan nilai OR= 9.022

## B. Saran

### 1. Bagi Ibu

Diharapkan ibu hamil, khususnya yang menjalani kehamilan trimester kedua dan ketiga, dapat secara rutin mengikuti kegiatan senam hamil yang diselenggarakan oleh fasilitas pelayanan kebidanan, seperti Praktik Mandiri

Bidan (PMB). Senam hamil tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga bermanfaat dalam mempersiapkan otot-otot panggul dan perineum menghadapi persalinan sehingga dapat mengurangi risiko ruptur perineum. Ibu hamil juga disarankan untuk mencari informasi dari bidan atau tenaga kesehatan lainnya mengenai manfaat senam hamil dan cara pelaksanaannya yang benar.

**2. Bagi Tempat Penelitian**

Praktik Mandiri Bidan di Kota Bengkulu diharapkan dapat lebih aktif memfasilitasi dan memotivasi ibu hamil untuk mengikuti senam hamil secara rutin melalui pendekatan edukatif dan promosi kesehatan. PMB juga diharapkan menyediakan sarana yang mendukung pelaksanaan senam hamil, seperti ruang latihan yang nyaman serta instruktur terlatih yang memahami teknik senam hamil sesuai pedoman terkini. Selain itu, pencatatan kehadiran dan evaluasi keterlibatan ibu hamil dalam senam juga penting dilakukan secara sistematis.

**3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain studi prospektif atau eksperimental (quasi-eksperimen atau RCT) agar hubungan kausal antara senam hamil dan ruptur perineum dapat dianalisis secara lebih akurat. Disarankan juga agar penelitian dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup wilayah atau fasilitas pelayanan yang lebih luas untuk meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menilai kualitas pelaksanaan senam hamil

serta faktor-faktor lain yang turut memengaruhi ruptur perineum, seperti posisi persalinan, kebiasaan perawatan perineum, dan teknik mengejan yang digunakan ibu saat proses persalinan.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu