

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden penelitian ini mayoritas responden mengalami ruptur derajat II, mayoritas berumur 20 – 35 tahun, pendidikan SMA, ibu yang tidak bekerja/IRT, melahirkan bayi dengan berat badan lahir 2500 – 4000 g. Jumlah paritas ibu primipara dan multipara sama-sama seimbang, mayoritas ibu primipara dan multipara melahirkan dalam waktu cepat. Semua ibu melahirkan dengan presentasi janin kepala.
2. Gambaran ruptur perineum di RSIA Bunda Arif periode Januari – Februari 2024 mayoritas mengalami ruptur perineum spontan. Sedangkan mayoritas yang mengalami ruptur derajat II yaitu ibu yang dilakukan tindakan episiotomi.
3. Gambaran aktivitas fisik prenatal ibu yang mengalami ruptur perineum, sebagian besar dalam kategori non-aktif.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik prenatal dengan derajat ruptur perineum.

### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Responden diharapkan mampu mulai meningkatkan latihan fisik selama kehamilan yang difokuskan mempunyai pengaruh pada penguatan otot panggul dan perineum, salah satunya dengan mengikuti kelas senam hamil. Selain itu, bagi ibu yang sudah membiasakan berolahraga jalan kaki santai saat kehamilan, kedepannya dapat mempertahankannya dengan melakukan jalan kaki santai 30 menit setiap harinya.

## 2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi para pihak pelayanan kesehatan diharapkan lebih giat mempromosikan gaya hidup aktif selama kehamilan dengan memfasilitasi program latihan fisik seperti kelas senam hamil yang dapat mempersiapkan para ibu hamil untuk menjalani persalinan khususnya dalam memperkuat otot panggul dan perineum.

## 3. Bagi Bidang Keperawatan

Bagi bidang keperawatan diharapkan dapat mengembangkan ilmu keperawatan maternitas dalam pencegahan ruptur perineum khususnya pada faktor aktifitas fisik prenatal. Selain itu, faktor yang diketahui dapat dijadikan sebagai rujukan dalam menyusun promosi kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif pada ibu hamil.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu melanjutkan penelitian ini pada jangkauan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar. Selain itu pengukuran aktivitas fisik prenatal diharapkan dapat dilakukan dengan menggunakan instrument yang disesuaikan dengan kondisi dan kebiasaan masyarakat Indonesia dengan mempertimbangkan keterlibatan faktor lain seperti faktor interpersonal, dukungan sosial, sikap, pengetahuan, akses informasi dan lingkungan tempat tinggal.