

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis univariat dan analisis bivariat yang dilakukan dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Peserta senam hamil di RSIA Bunda Jakarta selama periode 2016, lebih banyak ibu primipara yaitu sebanyak 202 orang (86,7%) dibandingkan dengan ibu multipara sebanyak 31 orang (13,3%). Hal ini dapat disebabkan oleh faktor kultur masyarakat perkotaan yang sudah sering melakukan aktivitas olah raga sejak remaja putri dan terus berlanjut pada masa primipara. Selain itu adanya kesadaran primipara untuk tetap menjaga kebugaran tubuh selama kehamilan juga menjadi pendorong untuk ikut serta dalam program senam hamil.
- b. Sebagian besar ibu primipara yaitu 14 orang dari 27 orang sampel (51,8%) mulai mengikuti senam hamil di RSIA Bunda Jakarta pada usia kehamilan diatas 35 minggu atau saat menjelang persalinan. Cara latihan seperti ini dapat dikatakan kurang efektif karena tidak semua program latihan dapat diikuti dengan baik. Latihan senam hamil pada usia kehamilan minggu ke 35 sampai menjelang persalinan lebih banyak diarahkan pada latihan kontraksi dan relaksasi untuk kesiapan menjelang persalinan.
- c. Keikutsertaan primipara dalam program senam hamil di RSIA Bunda Jakarta belum dilakukan secara rutin dimana 23 orang dari 27 orang sampel (85,2%) mengikuti senam hamil 1x/bulan, sedangkan 4 orang sisanya (14,8%) mengikuti senam hamil 2x atau lebih dalam sebulan. Salah satu faktornya antara lain kurangnya motivasi yang mendukung aktivitas rutin primipara untuk mengikuti senam hamil. Bila wanita hamil memiliki keinginan yang kuat untuk bersama-sama dengan wanita hamil lainnya, dan/atau takut

- kehilangan kendali berat badan tubuhnya, maka akan termotivasi untuk melakukan latihan secara rutin.
- d. Ibu primipara peserta senam hamil di RSIA Bunda Jakarta sebagian besar (86,7%) memilih metode persalinan secara *sectio caesaria* dan 13,3% memilih metode persalinan secara pervaginam/normal. Hal ini dapat disebabkan adanya pandangan dan keyakinan bahwa pembedahan menjadi lebih aman bagi ibu, dan bayi dapat terhindar dari cedera akibat persalinan lama dan pada organ kewanitaannya (vagina). Jadi, tujuan mengikuti senam hamil bukan untuk mempersiapkan kelahiran secara pervaginam/normal, tetapi adalah untuk menjaga kebugaran tubuh.
 - e. Ruptur perineum masih banyak dialami oleh ibu primipara. Paling banyak terjadi adalah ruptur perineum pada *grade 2* dan *grade 3* yang diakibatkan terjadinya pelebaran luka episiotomi. Namun demikian, kejadian ruptur perineum pada ibu primipara yang mengikuti senam hamil adalah sebanyak 77,8%, ini lebih sedikit dibandingkan dengan ibu primipara yang tidak mengikuti senam hamil yaitu seluruhnya (100%) mengalami ruptur perineum.
 - f. Berdasarkan pengujian hipotesis penelitian, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara senam hamil terhadap kejadian ruptur perineum pada ibu primipara di RSIA Bunda Jakarta tahun 2016 dengan tingkat signifikansi 0,023. Artinya ibu primipara yang mengikuti senam hamil, risiko mengalami ruptur perineum lebih sedikit dibandingkan dengan ibu primipara yang tidak mengikuti senam hamil.

V.2. Saran

Bagi RSIA Bunda Jakarta, disarankan agar usaha peningkatan partisipasi ibu hamil primipara dalam program senam hamil perlu terus dilakukan. Usaha tersebut dapat ditempuh melalui penyuluhan kepada ibu hamil primipara saat konsultasi kehamilan penyuluhan dengan media cetak dan media elektronik yang disebarluaskan di lingkungan RSIA Bunda Jakarta. Selain itu pencatatan kehadiran, kondisi kesehatan dan keluhan yang dialami setiap ibu peserta senam hamil perlu didokumentasikan dengan baik.

Bagi peneliti yang berminat pada bidang Obstetri Ginekologi disarankan agar penelitian mendatang diarahkan pada upaya untuk mengidentifikasi tentang faktor lainnya yang dapat menyebabkan terjadinya ruptur perineum, serta inovasi yang dapat dilakukan dalam pengelolaan senam hamil, guna meningkatkan motivasi ibu primipara dalam mengikuti program senam hamil.

