

## **BAB V PENUTUP**

### **V.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang dilakukan peneliti terhadap sampel 45 responden mengenai “Latihan Otot Dasar Panggul terhadap Fungsi Seksual Spontan di Wilayah Kerja Puskesmas Cirimekar” adalah sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik responden yang ikut serta menjadi subjek penelitian ini paling banyak berusia 20 sampai 35 tahun dengan jumlah 41 responden (91.1%).
- b. Gambaran karakteristik responden berdasarkan status paritas responden didapatkan hasil sebagian besar pada penelitian ini yakni multipara dengan jumlah 26 responden (57.8%) dari 45 responden.
- c. Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis persalinan didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu postpartum dalam penelitian ini yaitu persalinan pervaginam dengan jumlah 45 responden (100%).
- d. Berdasarkan hasil analisis mengenai Fungsi Seksual diketahui bahwa *pretest* pada ibu postpartum yang dijadikan sebagai responden penelitian yang memiliki hasil kurang baik dengan jumlah 25 responden (55.6%). Namun demikian, cukup banyak pula responden yang memiliki fungsi seksual yang baik dengan jumlah 20 responden (44.4%).
- e. Berdasarkan hasil analisis mengenai Fungsi Seksual setelah dilakukannya intervensi pada responden penelitian yakni berupa Latihan Otot Dasar Panggul dan dilanjutkan dengan *posttest*, didapatkan hasil bahwa sebanyak 40 responden (88.9%) memiliki fungsi seksual yang baik, sebaliknya responden dengan fungsi seksual yang kurang baik hanya berjumlah sebanyak 5 responden (11.1%). Dari hasil yang telah dilakukan, diketahui

bahwa terdapat peningkatan pada responden yang memiliki fungsi seksual baik sebanyak 40 responden setelah dilakukan intervensi berupa Latihan Otot Dasar Panggul yang sebelumnya hanya sebanyak 20 responden saja.

- f. Berdasarkan pada temuan yang diperoleh dari analisis uji bivariat, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara Latihan Otot Dasar Panggul dengan Fungsi Seksual pada ibu Postpartum spontan di wilayah kerja Puskesmas Cirimekar.

## **V.2 Saran**

### **a. Bagi masyarakat**

Bagi masyarakat, khususnya ibu postpartum disarankan untuk tetap waspada terhadap perubahan-perubahan yang mungkin terjadi pada masa nifas, baik perubahan fisiologis ataupun psikologis yang mungkin tidak dapat langsung diamati. Ibu nifas dianjurkan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang perubahan fisiologis yang dapat menyebabkan penurunan aktivitas seksual, yang selanjutnya berdampak pada keharmonisan rumah tangga secara keseluruhan dan memerlukan strategi adaptasi yang tepat. Salah satu strategi potensial bagi para ibu untuk menjaga keharmonisan hubungan dalam rumah tangga adalah dengan mencari panduan untuk mengatasi penurunan aktivitas seksual yang mungkin mereka alami. Namun demikian, sangat penting untuk memverifikasi keakuratan informasi ini dengan berkonsultasi langsung terhadap tenaga kesehatan profesional. Dengan demikian, informasi yang diperoleh ibu postpartum dapat dimanfaatkan secara efektif.

### **b. Bagi tenaga kesehatan**

Disarankan agar tenaga kesehatan memberikan bantuan kepada ibu postpartum dalam mengalami penurunan aktivitas seksual. Tenaga kesehatan memiliki kapasitas untuk mendukung ibu postpartum dengan menawarkan informasi yang relevan mengenai aktivitas seksual atau membantu mereka mengevaluasi secara kritis informasi yang belum diperoleh dari tenaga kesehatan yang profesional.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti mengharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi acuan, rujukan ataupun sumber untuk penelitian selanjutnya yang diperbaharui dengan menambahkan variabel yang lebih variatif dan terlebih peneliti yang ingin meneliti mengenai perubahan aktivitas seksual atau fungsi seksual dikarenakan perubahan ini dapat mempengaruhi kebutuhan seksual wanita dan pasangannya.