

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Karakteristik pasien yang melahirkan normal di wilayah kerja Puskesmas Kota Padang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam usia reproduktif aktif (rerata usia 25,93 tahun), memiliki status gizi *overweight* hingga obesitas (rerata IMT 27,57), dan seluruhnya berada pada trimester ketiga kehamilan (rerata usia kehamilan 34,90 minggu). Sebagian besar tidak bekerja dan berpendidikan menengah (SMP–SMA).
2. Gambaran kekuatan otot dasar panggul sebelum dan sesudah persalinan menunjukkan rerata kontraksi yang relatif stabil, dengan rerata prepartum sebesar $7,47 \pm 2,24$ dan postpartum $7,61 \pm 2,33$. Nilai ini mencerminkan bahwa secara umum otot dasar panggul tetap berfungsi baik setelah persalinan spontan tanpa komplikasi berat.
3. Hasil uji t berpasangan menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kekuatan otot dasar panggul prepartum dan postpartum ($p = 0,792$). Hal ini mengindikasikan bahwa persalinan normal tidak menyebabkan penurunan bermakna terhadap fungsi otot dasar panggul pada ibu postpartum di wilayah tersebut.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa persalinan normal tanpa komplikasi besar cenderung tidak menyebabkan kerusakan signifikan terhadap kekuatan otot dasar panggul, namun tetap diperlukan perhatian terhadap variabel lain yang dapat memengaruhi hasil jangka panjang.

7.2 Saran

1. **Bagi Tenaga Kesehatan:** Diharapkan dapat memberikan edukasi dan latihan otot dasar panggul secara rutin pada ibu hamil sebagai langkah preventif terhadap disfungsi otot dasar panggul pascapersalinan.
2. **Bagi Ibu Hamil:** Penting untuk menjaga status gizi seimbang dan melakukan latihan dasar panggul seperti senam Kegel secara rutin selama kehamilan guna memperkuat otot panggul dan mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan.
3. **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Disarankan melakukan penelitian longitudinal dengan jumlah sampel yang lebih besar serta pengukuran berulang dalam jangka waktu 6 bulan hingga 1 tahun postpartum untuk mengetahui perubahan kekuatan otot secara lebih menyeluruh.
4. **Bagi Institusi Kesehatan dan Pendidikan:** Perlu adanya penguatan program antenatal yang menyertakan penilaian dan pelatihan otot dasar panggul sebagai bagian dari pelayanan kehamilan rutin, guna mendeteksi risiko sedini mungkin.
5. **Untuk Pengembangan Kebijakan:** Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan dalam menyusun pedoman atau standar pelayanan ibu hamil khususnya dalam aspek penilaian dan rehabilitasi otot dasar panggul pascapersalinan.