

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian “Studi Kasus: Penerapan Senam Kegel Sebagai Upaya Penguatan Otot Dasar Panggul Pada Ibu Nifas di Klinik Bidan Istri Utami” yaitu :

1. Berdasarkan latar belakang responden, didapati bahwa faktor aktivitas harian Ny. M sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) menjadi salah satu berpotensi meningkatkan resiko terjadinya disfungsi organ panggul yang mengakibatkan tekanan intraabdomen sehingga juga berisiko untuk memperlambat penyembuhan luka perineum. Selain itu, faktor multiparitas pada Ny. M juga mempengaruhi terjadinya kelemahan otot dasar panggul akibat trauma berulang selama proses persalinan yang menimbulkan penurunan elastisitas jaringan.
2. Sebelum diberikan intervensi senam kegel, Ny. M mengeluh merasakan sensasi ‘jatuh’ pada genetalia dan nyeri pada luka perineum dengan penilaian penyembuhan luka didapati skor REEDA 6 (luka buruk).
3. Setelah diberikan intervensi senam kegel secara rutin selama tujuh hari masa nifas, Ny. M merasakan peningkatan kenyamanan pada tubuhnya sehingga, responden sensasi ‘jatuh’ pada genetalia tidak lagi dirasakan serta, mendukung proses penyembuhan luka berlangsung baik dengan skor penilaian REEDA 0 (luka baik).

B. Saran

1. Bagi Pasien (Ny. M dan Ibu Nifas)

Diharapkan ibu dapat terus melaksanakan senam kegel secara mandiri dan rutin di rumah, serta menjaga pola istirahat yang cukup dan menghindari aktivitas berat yang dapat meningkatkan resiko disfungsi otot dasar panggul dan memperlambat proses penyembuhan luka perineum.

2. Bagi Lahan Praktik (Klinik Bidan Istri Utami)

Diharapkan dapat mengimplementasikan hasil penelitian ini dalam pelayanan asuhan nifas, khususnya memberikan edukasi dan pendampingan rutin senam kegel bagi ibu nifas sebagai upaya penguatan otot dasar panggul dan meningkatkan kualitas hidup ibu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan melakukan penelitian dengan desain yang berbeda, misalnya menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan jumlah sampel lebih banyak dengan tetap mempertimbangkan faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi penguatan otot dasar panggul pada ibu nifas sehingga dapat memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas senam kegel terhadap penguatan otot dasar panggul ataupun proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL
YOGYAKARTA