

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan prenatal yoga dengan kejadian ruptur perineum spontan pada ibu bersalin di PMB Marlina Turnip, SST., M. Kes Tahun 2023. Dapat disimpulkan beberapa hal berikut ini:

1. Diketahui ada Hubungan Prenatal Yoga terhadap kejadian ruptur perineum spontan pada ibu bersalin di PMB Marlina Turnip, SST., M. Kes. dengan uji *Chi Square* dengan $p\text{-value} = 0,015$.
2. Distribusi frekuensi ruptur perineum diketahui kejadian bahwa ibu bersalin Sebagian besar mengalami kejadian ruptur perineum spontan yaitu 74 kejadian (90,2%).
3. Distribusi frekuensi prenatal yoga dapat diketahui kejadian bahwa ibu bersalin Sebagian besar tidak mengikuti prenatal yoga yaitu 62 (75,6%).
4. Adanya hubungan antara prenatal yoga dengan kejadian ruptur perineum spontan di PMB Marlina Turnip, SST., M. Kes Tahun 2023. Yang dibuktikan dengan uji *Chi Square* dengan $p\text{-value} = 0,015$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah diuraikan diatas, saran yang mungkin dapat dijadikan pertimbangan dan masukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi PMB Marlina Turnip, SST., M. Kes.
Dapat terus meningkatkan edukasi pada ibu hamil agar lebih banyak ibu yang tertarik dan ikut melakukan prenatal yoga, serta selain melakukan prenatal yoga ibu juga diberikan edukasi untuk melakukan pijat perineum dan mengatur pola makan agar Hb ibu normal.

2. Bagi Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan referensi tentang hubungan prenatal yoga dengan kejadian ruptur perineum spontan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan dapat menjadi masukan bagi pengembangan penelitian selanjutnya terkait dengan hubungan prenatal yoga dengan kejadian ruptur perineum spontan dengan menambahkan atau membandingkan dengan variabel yang lain antarlain paritas, Hb, berat bayi lahir, serta pijat perineum.