BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap lama persalinan kala I di UPT Puskesmas Binuangun Lebak Banten Tahun 2023, maka penulis membuat kesimpulan sebagai berikut:

1) Pada kelompok eksperimen dari 15 responden diperoleh nilai rata-rata sebesar 362,40 menit (6,04 jam) dengan nilai minimum 258 menit (4,5 jam) dan nilai maximum 480 menit (8 jam), karna itu mayoritas responden yang melakukan *pelvic rocking exercise* lama persalinan kala I kurang dari 480 menit (8 jam).
2) Sementara itu pada kelompok kontrol dari 15 responden diperoleh nilai rata-rata sebesar 581,60 menit (9,6 jam) dengan nilai minimum 378 menit (5 jam) dan nilai maximum 720 menit (12 jam), oleh karna itu mayoritas resonden yang tidak melakukan *pelvic rocking exercise* lama persalinan kala I lebih dari 480 menit (8 jam).
3) Terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan hasil uji *Independet t test* diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan Ho ditolak dan Ha diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan lama persalinan kala I antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, artinya ada perbedaan *pelvic rocking exercise* terhadap lama persalinan kala I di Puskesmas Binuangeun Lebak Banten tahun 2023.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Puskesmas Binuangeun Dan Tenaga Kesehatan Khususnya Bidan

Perlu peningkatan program kesehatan dalam bidang kebidanan khususnya pemeriksaan ANC, saat konseling ditambahkan informasi tentang teknik-teknik atau latihan-latihan komplementer seperti senam, yoga maupun *pelvick rocking exercise* untuk persiapan persalinan saat usia kehamilan ibu mendekati trimester III maupun saat persalinan kala I, memberitahukan bagaimana cara melakukan pelvic rocking exercise dan

UNIVERSITAS NASIONAL

apa saja manfaat yang didapatkan jika menerapkannya secara rutin dapat mencegah terjadinya partus lama.

5.2.2 Bagi Bidan

Bagi profesi kesehatan bidan diharapkan dapat memberikan masukan bagi ibu hamil maupun bersalin dan mencoba belajar teknik *pelvic rocking exercise* untuk memperkenalkan teknik *pelvic rocking exercise* sebagai upaya untuk mengurangi ketegangan otot yang dirasakan oleh ibu hamil dan upaya pencegahan partus lama pada ibu bersalin. Bidan dapat mencontohkan kepada ibu suami dan keluarga bagaimana teknik *pelvic rocking* tersebut dan mengevaluasi bahwa ibu dan suami dapat mengaplikasikannya.

5.2.3 Bagi Ibu Hamil dan Bersalin

Bagi ibu hamil yang mendekati usia kehamilan trimester III dianjurkan untuk mengembangkan pengetahuan tentang *pelvic rocking exercise* ini aman dilakukan bagi ibu hamil, kemudian mengaplikasikan teknik tersebut pada saat bersalin sebagai upaya pencegahan terhadap persalinan lama dan ibu dapat mengikutsertakan suami ataupun keluarga dalam kegiatan tersebut.

5.2.4 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Kebidanan UNAS

Semoga setelah disusunnya Karya Tulis ini diharapkan dapat meningkatkan keefektifan belajar, pengetahuan, kemampuan dan keterampilan mahasiswa dalam menerapkan atau mengaplikasikan studi yang didapatkan, serta melengkapi sumber-sumber buku perpustakaan sebagai bahan informasi dan referensi yang penting dalam mendukung pembuatan skripsi bagi mahasiswa semester akhir.

5.2.5 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan pada penelitian selanjutnya dilakukan agar dapat lebih mengembangkan lagi penelitian yang sudah dilakukan ini dengan menggunakan metode penelitian yang lain, jumlah populasi yang lebih banyak, jangka waktu penelitian yang lebih lama serta dengan media yang berbeda atau belum pernah diteliti, sehingga penelitian ini dapat lebih berkembang dan lebih baik lagi.