

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian dari hasil penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu hamil saat pandemi COVID-19 di klinik PMB Karanganom Klaten dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden di klinik PMB Karanganom Klaten berdasarkan usia rata-rata responden $28,50 \pm 4,939$, dari 30 responden sebagian besar usia kehamilan pada trimester 3 sebanyak 53,3%, memiliki tingkat pendidikan menengah atas (SMA) sebanyak 70,0%, memiliki pekerjaan sebanyak 53,3%, dan paritas sebagian besar multigravida sebanyak 56,7%.
2. Aktivitas fisik ibu hamil di klinik PMB Karanganom Klaten sebagian besar memiliki aktifitas fisik yang rendah 70,0%.
3. Kualitas hidup ibu hamil di klinik PMB Karanganom Klaten sebagian besar memiliki kualitas hidup sedang 63,3%.
4. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu hamil saat pandemi Covid-19 di klinik PMB Karanganom Klaten.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Memanfaatkan hasil penelitian ini untuk menambah pengetahuan, wacana kepada ibu hamil aktivitas fisik sesuai porsi petunjuk dokter agar kualitas hidupnya tetap optimal.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Memanfaatkan penelitian ini untuk dijadikan sebagai pertimbangan perawat dalam memberikan kesadaran dan edukasi pentingnya melakukan aktivitas fisik selama kehamilan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil dan menggunakan sampel yang lebih besar.

