

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik responden di Puskesmas Polanharjo Klaten pada kelompok intervensi seluruhnya berumur 20-35 tahun (100%), sebagian besar berpendidikan SMA (66,7%) dan tidak bekerja (53,3%) sedangkan karakteristik responden di Puskesmas Tulung Klaten pada kelompok kontrol seluruhnya berumur 20-35 tahun (100%), sebagian besar berpendidikan SMA (66,7%) dan tidak bekerja (66,7%).
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Polanharjo dan Puskesmas Tulung Klaten sebelum diberi perlakuan senam hamil pada kelompok intervensi dan kontrol seluruhnya adalah buruk (100%).
3. Kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Polanharjo dan Puskesmas Tulung Klaten setelah diberikan perlakuan senam hamil pada kelompok intervensi sebagian besar adalah baik (60%) sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan senam sebagian besar adalah kurang (86,7%).
4. Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Polanharjo dan Puskesmas Tulung Klaten ditunjukkan dengan *p value* 0,022 ( $p < 0,05$ ).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Bidan**

Terus menjalankan program senam hamil di desa binaannya agar memberikan kenyamanan tersendiri bagi setiap ibu hamil.

### **2. Bagi Institusi Kesehatan**

Meningkatkan penyuluhan dan konseling kepada ibu hamil dalam menjaga kualitas tidur dengan pengobatan non farmakologi yaitu dengan pemanfaatan senam hamil.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Memanfaatkan hasil penelitian sebagai sumber informasi agar dapat dikembangkan menjadi penelitian lebih lanjut.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Mengembangkan penelitian memberikan perlakuan yang berbeda pada kelompok kontrol dan lebih dari 2 kelompok perlakuan agar diperoleh hasil yang lebih variatif.

### **5. Bagi Ibu hamil**

Memberikan contoh bagi ibu hamil agar dapat melakukan senam hamil sendiri dirumah secara rutin agar badan menjadi sehat bugar dan proses persalinannya dapat berjalan dengan lancar.