

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.