

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan yang akan diuraikan sebagai berikut :

1. Rerata umur responden adalah $27,30 \pm 3,368$ tahun dan rerata usia kehamilan $30,90 \pm 1,792$ minggu, paling banyak berpendidikan SMA (60,0%), tidak bekerja (60,0%) dan berpenghasilan rendah (70,0%).
2. Tekanan darah responden sebelum melakukan senam hamil yophytta pada sistolik memiliki rata-rata 134,00 mmHg dan diastolik memiliki rata-rata 86,00 mmHg.
3. Tekanan darah responden setelah melakukan senam hamil yophytta pada sistolik memiliki rata-rata 114,50 mmHg dan diastolik memiliki rata-rata 80,50 mmHg sehingga terjadi penurunan sebesar 10,5 mmHg untuk sistolik dan 5,5 mmHg untuk diastolik.
4. Ada pengaruh Senam yophytta terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi dengan *p value* 0,001 dan 0,012 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi ilmu pengetahuan
Memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar teori mata kuliah maternitas dalam ilmu keperawatan.
2. Bagi peneliti
Mengaplikasikan ilmu keperawatan dalam bidang keperawatan maternitas untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil.

3. Bagi puskesmas

Meningkatkan penyuluhan dan konseling kepada ibu hamil dengan hipertensi agar dapat melakukan pengelolaan hipertensi secara mandiri untuk mencegah kenaikan tekanan darah yang dapat beresiko bagi ibu dan bayi serta mengagendakan senam hamil bagi ibu hamil penderita hipertensi setiap minggu di Puskesmas Wedi.

4. Bagi ibu hamil

Ibu hamil khususnya yang mengalami hipertensi seharusnya melakukan pencegahan kenaikan tekanan darah secara mandiri di rumah dengan menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik yaitu dengan menjalankan senam hamil secara rutin.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Mengembangkan penelitian dengan menambah jumlah responden dan membandingkan responden antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.