

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta tahun 2024. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih sebagian besar dari responden dalam kategori cukup.
2. Pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil sebagian besar dari responden dalam kategori baik, manfaat senam hamil sebagian kecil dari responden dalam kategori baik, kontra indikasi senam hamil sebagian besar dari responden dalam kategori kurang, syarat dan waktu melakukan senam hamil mayoritas dalam kategori baik dan sebagian besar dari responden dalam kategori baik, gerakan senam hamil mayoritas dalam kategori baik.
3. Karakteristik usia responden hampir seluruh dari responden berusia 20-35 tahun, dengan sebagian besar responden dengan pendidikan terakhir yaitu pendidikan menengah (SMA, SMK). sebagian besar dari responden ibu bekerja (buruh, tani, PNS, wiraswasta).

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian tentang tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Kepala PMB Kuswatiningsih

Kepala PMB perlu memberikan dorongan dan semangat kepada ibu hamil mengenai pentingnya senam hamil agar memiliki motivasi untuk bisa mengikuti senam hamil di PMB Kuswatiningsih. Kepala PMB juga dapat melakukannya dengan cara mengadakan sosialisasi agar tercapai keberhasilan dalam melakukan kegiatan senam hamil yang sudah diadakan di PMB Kuswatiningsih.

2. Bagi bidan PMB Kuswatiningsih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi bidan dalam meningkatkan pelayanan terhadap ibu hamil terutama perawatan selama kehamilan dengan senam hamil. Bidan perlu memberikan informasi terutama kontra indikasi dari senam hamil karena pada indikator ini pengetahuan ibu hamil masih kategori kurang.

3. Bagi ibu hamil di PMB Kuswatiningsih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang manfaat senam hamil sehingga dapat mendorong ibu hamil untuk mengikuti senam hamil secara teratur. Ibu hamil diharapkan aktif mengikuti penyuluhan di pos pelayanan terpadu atau di puskesmas, dan mencari informasi dari radio, televisi, surat kabar maupun media massa lainnya berkaitan dengan senam hamil.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber informasi untuk melanjutkan penelitian terkait tingkat pengetahuan ibu hamil

tentang senam hamil. Peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang factor-faktor yang mempengaruhi ibu hamil tentang senam hamil.