

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Ibu hamil trimester III yang menjadi responden dalam penelitian memiliki karakteristik yang beragam dari segi usia, usia kehamilan, paritas, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan.
2. Terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada ibu hamil trimester III setelah mengikuti senam hamil menggunakan *gymball*.
3. Kualitas tidur ibu hamil trimester III mengalami peningkatan setelah mengikuti senam hamil menggunakan *gymball*, baik dari segi durasi tidur, maupun frekuensi terbangun di malam hari.
4. Senam hamil menggunakan *gymball* terbukti efektif sebagai metode non-farmakologis dalam mempersiapkan persalinan, terutama melalui peningkatan aspek psikologis (penurunan kecemasan) dan fisiologis (perbaikan kualitas tidur), yang secara keseluruhan membantu meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan ibu hamil dapat mengikuti kegiatan senam hamil secara rutin, khususnya senam hamil yang menggunakan *gymball*, sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan.

2. Bagi Klinik Puri Adisty

Klinik diharapkan dapat terus menyediakan dan mengembangkan program senam hamil yang terstruktur dan terjadwal setiap minggu, termasuk penggunaan alat bantu seperti *gymball*.

2. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan puskesmas dapat mengintegrasikan kegiatan senam hamil dalam program pelayanan kesehatan ibu, serta melakukan promosi kesehatan yang lebih intensif agar partisipasi ibu hamil meningkat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar untuk kelayakan uji penelitian dan dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang agar hasil lebih maksimal serta menentukan lokasi penelitian yang lebih tepat.