

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Senam Hamil Menggunakan Media *Flipbook* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III sebagian besar berumur 20-35 tahun, sebagian besar ibu multigravida, sebagian besar pendidikan ibu SMA/SMK, dan sebagian besar pekerjaan swasta.
2. Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil menggunakan *flipbook* masih tergolong tinggi.
3. Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil menggunakan media *flipbook* mengalami penurunan.
4. Ada perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil menggunakan *flipbook* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III dengan nilai  $p\ value < 0,05$ .

#### **B. Saran**

1. Bagi tempat penelitian

Perlu dilakukan upaya inovatif dalam pelaksanaan kegiatan senam hamil dimana saat pemberian penyuluhan dapat dikolaborasikan dengan media seperti *flipbook* sehingga dapat menumbuhkan minat ibu hamil sesuai kebutuhannya.

2. Bagi perkembangan ilmu kebidanan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah terhadap ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan media yang digunakan untuk senam hamil.

3. Bagi peneliti lainnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding untuk melihat efek dari suatu perlakuan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Jumlah sampel yang lebih banyak serta waktu penelitian yang lebih lama sehingga lebih representatif.