

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Aktivitas Fisik dan Rekreasi Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi Di Wilayah Puskesmas Karangasem I dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan karakteristik sebagian besar responden berusia 25 tahun sebanyak 11 orang (25,5%), mayoritas responden berpendidikan SMA/SMK yaitu sebanyak 23 orang (53,5%), berdasarkan pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai swasta sebanyak 17 orang (39,5%) dan mendapatkan sumber informasi mengenai aktifitas fisik dan rekreasi ibu hamil melalui media sosial sebanyak 34 orang (79,1%).
2. Mayoritas responden berdasarkan aktifitas fisik dan rekreasi yang dilakukan selama pandemi covid-19 diperoleh hasil dengan kategori sedang sebanyak 23 orang (53,5%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti mengusulkan beberapa saran untuk dapat dipertimbangkan pelaksanaannya yaitu, sebagai berikut

:

1. Bagi Petugas Puskesmas Karangasem I

Memberikan informasi atau penyuluhan kepada ibu hamil mengenai aktivitas fisik dan rekreasi yang aman dilakukan dimasa kehamilannya.

2. Bagi Ibu Hamil

Untuk ibu hamil diharapkan memperbanyak informasi tentang aktivitas fisik dan rekreasi yang aman dilakukan dimasa kehamilan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dan penelitian ini dapat dikembangkan dengan teori-teori terbaru serta didukung oleh jurnal penelitian.