

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas II Denpasar Barat dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar (53%) ibu hamil pernah melakukan senam hamil.
2. Sebagian besar (63%) ibu hamil siap secara fisik dalam menghadapi persalinan.
3. Ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kesiapan fisik ibu hamil trimester III menghadapi persalinan dengan nilai $p < 0,000$.

B. Saran

1. Bagi petugas kesehatan

Diharapkan mampu memberikan motivasi, meningkatkan sosialisasi melalui penyuluhan serta memberikan Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) yang tepat kepada pasien untuk melakukan senam hamil secara teratur dan sesuai jadwal serta akibat yang dapat ditimbulkan apabila tidak dilakukan secara teratur, mengingat banyak manfaat yang dapat diberikan dari melakukan senam hamil untuk persiapan persalinan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan waktu penelitian yang lebih lama dan tempat penelitian yang lebih luas serta memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi persiapan persalinan.