

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

1. Sebagian besar ibu hamil trimester tiga merasakan nyeri pinggang hebat sebelum melaksanakan senam hamil.
2. Sebagian Besar ibu hamil mengalami penurunan nyeri pinggang yang signifikan setelah dilaksanakan senam hamil
3. Terdapat perbedaan penurunan nyeri pinggang sebelum dan sesudah dilaksanakan senam hamil.

B. SARAN

1. Bagi Responden

Meningkatkan kesadaran ibu hamil dan keluarga tentang pentingnya senam hamil bagi kesehatan dan persiapan persalinan.

2. Bagi bidan puskesmas

Menjadi bahan evaluasi guna peningkatan kualitas kelas hamil dan pentingnya senam hamil untuk persiapan persalinan

3. Bagi kampus

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.