

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya pada penelitian yang berjudul Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Karakteristik Di Praktik Mandiri Bidan Hj L Kecamatan Tambakdahan Kabupaten Subang Tahun 2024, terhadap 30 orang ibu hamil, maka penelitian dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Praktik Mandiri Bidan Hj L Kecamatan Tambakdahan Kabupaten Subang Tahun 2024 lebih dari setengah responden berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 66,7%
2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Usia di Praktik Mandiri Bidan Hj L Kecamatan Tambakdahan Kabupaten Subang Tahun 2024 lebih dari setengah responden berpengetahuan cukup sebanyak 68% yaitu pada kategori usia 20-35 tahun.
3. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Paritas di Praktik Mandiri Bidan Hj L Kecamatan Tambakdahan Kabupaten Subang Tahun 2024 lebih dari setengah responden berpengetahuan cukup sebanyak 69,2% yaitu pada multipara.
4. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Pendidikan di Praktik Mandiri Bidan Hj L Kecamatan Tambakdahan Kabupaten Subang Tahun 2024 lebih dari setengah responden berpengetahuan cukup sebanyak 68% yaitu pada pendidikan menengah.
5. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Pekerjaan di Praktik Mandiri Bidan Hj L Kecamatan Tambakdahan Kabupaten Subang Tahun 2024 lebih dari setengah responden berpengetahuan cukup sebanyak 73,9% yaitu pada kelompok tidak bekerja.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Penulis

Diharapkan penulis melakukan sosialisasi atau penyuluhan kepada ibu hamil tentang senam hamil.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan Institusi Pendidikan dapat memberikan arahan mahasiswa untuk melakukan sosialisasi atau penyuluhan kepada ibu hamil tentang pentingnya ibu hamil untuk melakukan senam hamil.

5.2.3 Bagi Klien

Diharapkan ibu hamil meluangkan waktunya untuk menggali informasi tentang senam hamil melalui internet ataupun yang lainnya, nantinya diharapkan mampu menurunkan resiko kegawatdaruratan janin pada ibu hamil dan ketidaknyaman pada ibu hamil serta dapat meningkatkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

5.2.4 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan mengadakan jadwal senam hamil di tempat agar tingkat pengetahuan bisa meningkat yang tujuannya agar efektif dalam mengetahui teori tentang senam hamil yang mencakup pengertian, tujuan, manfaat, syarat kontra indikasi dan waktu untuk melakukan senam hamil dan tidak terjadi kesalahan dalam mempraktikkan senam hamil

