

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pemberian senam hamil untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III di puskesmas Ibrahim Adjie dapat disimpulkan bahwa :

2. Pengkajian pada kehamilan , persalinan, nifas, bayi baru lahir sudah tepat. pada ketiga responden mengalami perubahan fisiologis yaitu kecemasan yaitu pada ketiga responden sebelum diberikan intervensi mengalami cemas sedang dengan score 21 dan setelah diberikan intervensi menjadi cemas ringan dengan score pada kedua responden 14 dan pada 1 responden 15.
3. Analisa pada kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan KB sudah tepat.
4. Penatalaksanaan dengan masalah kecemasan pada saat kehamilan yaitu dengan asuhan senam hamil yang diberikan pada ibu hamil sudah tepat yaitu diberikan intervensi senam hamil untuk mengurangi kecemasan selama 2 minggu 4 kali pertemuan dilakukan selama kurang lebih 10-15 menit, pada ketiga responden sebelum diberikan intervensi

mengalami cemas sedang dan setelah diberikan intervensi menjadi cemas ringan.

Maka dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Bagi responden**

Diharapkan ibu hamil trimester III dapat lebih aktif untuk melakukan senam hamil karena bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi rasa cemas menghadapi persalinan dan keluhan lainnya selama kehamilan.

### **6.2.2 Bagi lahan penelitian**

Instansi pelayanan disarankan meningkatkan pelayanan kesehatan melalui evaluasi dalam meningkatkan pelayanan kebidanan yang terorganisir mulai perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi terhadap asuhan kebidanan dan bisa melakukan terapi komplementer pada ibu hamil yang mengalami keluhan cemas.

### **6.2.3 Bagi institusi pendidikan**

Diharapkan asuhan kebidanan ini bisa digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa dalam meningkatkan proses pembelajaran dan data dasar untuk asuhan kebidanan terintegrasi selanjutnya.

#### **6.2.4 Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah bahan referensi khususnya tentang pengaruh senam hamil untuk mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester III sehingga peneliti dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan jumlah responden yang lebih besar dengan meneliti dari faktor lain di luar senam hamil untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.