

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berlandaskan hasil analisis terkait gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan karakteristik ibu di Klinik Mitra Siaga Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang Tahun 2025 terhadap 30 responden, maka peneliti dapat menarik keimpulannya:

- 5.1.1 Kurang dari setengahnya responden di kategori pengetahuan baik yakni sejumlah 14 (46,7%) responden.
- 5.1.2 Lebih dari setengahnya responden kategori pengetahuan baik ialah responden yang berusia 20-35 tahun yakni sejumlah 12 (60%) responden.
- 5.1.3 Lebih dari setengahnya responden berkategori pengetahuan cukup adalah pada paritas grandemultipara yakni sejumlah 3 (75%) responden.
- 5.1.4 Seluruh responden yang punya pengetahuan baik ialah responden berkategori pendidikan PT yakni sejumlah 7 (100%) responden.
- 5.1.5 Kebanyakan responden yang punya pengetahuan baik ialah responden di kategori bekerja yakni sejumlah 13 (76,5%) responden.

5.2 Saran

Terdapat juga saran yang bisa disampaikan oleh peneliti berdasarkan penelitian tentang tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, yakni:

5.1.6 Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi tambahan referensi supaya bisa digunakan peneliti selanjutnya, sehingga bisa mempergunakan metode yang berbeda penelitian lebih luas dan lengkap.

5.1.7 Bagi Klien

Ibu hamil agar lebih meningkatkan pengetahuan dan aktif mengikuti penyuluhan di pos pelayanan terpadu atau di puskesmas, dan mencari informasi dari petugas kesehatan, Internet, televisi, surat kabar maupun

media massa lainnya yang berhubungan terhadap senam hamil, agar mengerti dan memahami tentang manfaat senam hamil, agar tidak terjadi ketidaknyamanan selama kehamilannya.

5.1.8 Tempat Penelitian

Diharapkan tempat penelitian dapat mengadakan kelas ibu hamil seperti mengadakan senam hamil.