

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan Hasil penelitian, didapatkan bahwa :

1. Karakteristik ibu hamil berdasarkan usia didapatkan sebagian besar responden berada pada usia reproduktif (20-35tahun) sebanyak 74 orang dengan presentase (74%). Berdasarkan usia kehamilan didapatkan setengahnya Dari responden dengan usia kehamilan trimester III sebanyak 50 orang dengan presentase (50%). Dan berdasarkan pekerjaan hampir seluruh responden tidak bekerja sebanyak 79 orang dengan presentase (79%).
2. Aktifitas fisik ibu hamil dalam menjaga kehamilan sebagian besar responden melakukan aktifitas fisik ringan sebanyak 56 orang dengan presentase (56%).

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan penelitian lanjutan mengenai aktifitas fisik ibu hamil dalam menjaga kehamilan.

2. Bagi Ibu hamil

Diharapkan kepada ibu hamil untuk memperhatikan dan menambah pengetahuannya mengenai aktifitas fisik yang aman dilakukan dan yang beresiko jika dilakukan untuk menjaga kesehatan kehamilan dan mengurangi resiko terjadinya ketidaknyamanan kehamilan.

3. Bagi Akademik

Diharapkan Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan revisi untuk penelitian selanjutnya.