

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas Senam Hamil dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023 dapat disimpulkan bahwa :

1. Distribusi tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil yaitu ibu hamil mengalami kecemasan sedang
2. Distribusi tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil yaitu ibu hamil tidak ada kecemasan
3. Senam hamil efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan terjadi penurunan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil.

7.2 Saran

Saran peneliti terkait penelitian Efektivitas Senam Hamil dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023 adalah :

1. Bagi Puskesmas Belimbing

Petugas kesehatan Puskesmas Belimbing diharapkan dapat lebih efektif memberikan senam hamil kepada ibu hamil didalam program kelas ibu hamil wilayah kerjanya dan menyediakan ruangan yang cukup luas, nyaman dan memadai untuk ibu hamil.

2. Bagi Responden

Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Belimbing diharapkan dapat mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh petugas kesehatan Puskesmas Belimbing serta keaktifan dalam mengikuti senam ibu hamil dalam kelas ibu hamil

3. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat menerapkan senam hamil kepada ibu hamil di Puskesmas sehingga ilmunya dapat bermanfaat bagi orang orang sekitar

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi Pendidikan diharapkan agar memberi penekanan materi tentang senam hamil sehingga pelaksanaan senam hamil dapat dipraktikkan secara tepat.

