

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terhadap 26 ibu hamil di wilayah Puskesmas Lubuk Buaya yang berjudul "Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Persiapan Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025", dihasilkan kesimpulan berikut:

1. Karakteristik ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya sebagian besar berada pada rentang usia 20–35 tahun, usia kehamilan trimester III, paritas multigravida, tingkat pendidikan SMA, serta berstatus tidak bekerja.
2. Sebelum perlakuan, sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan ringan–sedang, yang didominasi oleh ibu hamil multigravida.
3. Setelah perlakuan, tingkat kecemasan ibu hamil terbagi merata antara kategori minimal/tanpa gejala dan ringan–sedang.
4. Senam hamil berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil dalam persiapan persalinan.

7.2 Saran

Beberapa saran peneliti berdasarkan studi ini sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti proses persalinan pada ibu yang telah mengikuti senam hamil, serta menganalisis tingkat keberhasilan senam hamil terhadap kelancaran dan *outcome* persalinan, guna mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap proses persalinan.
2. Bagi responden diharapkan dapat menjadikan senam hamil sebagai aktivitas rutin selama kehamilan sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan.
3. Bagi Puskesmas Lubuk Buaya dapat mengoptimalkan pelaksanaan senam hamil dalam program kelas ibu hamil dengan metode yang lebih variatif dan menarik, seperti penggunaan musik relaksasi, media edukatif, serta pendampingan yang lebih interaktif.