

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Senam Hamil dengan Frekuensi Keluhan Fisik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan”, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

##### **1. Jenis Keluhan Fisik yang Sering Dialami Ibu Hamil**

Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sumedang Selatan paling sering mengalami keluhan fisik berupa nyeri punggung, kram kaki, kelelahan, gangguan tidur, dan sesak napas ringan. Keluhan ini muncul terutama pada trimester II dan III akibat perubahan fisiologis seperti peningkatan berat badan, pembesaran rahim, serta pergeseran postur tubuh. Kondisi tersebut merupakan bagian dari proses adaptasi kehamilan yang jika tidak ditangani dapat menurunkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

##### **2. Frekuensi Keluhan Fisik pada Ibu Hamil**

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner Pregnancy Symptoms Inventory (PSI) yang telah dimodifikasi, sebagian besar ibu hamil berada pada kategori keluhan fisik ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian ibu telah mampu melakukan adaptasi terhadap perubahan kehamilan, namun tetap memerlukan dukungan intervensi untuk mengurangi frekuensi keluhan yang masih muncul secara berulang.

##### **3. Hubungan Senam Hamil dengan Frekuensi Keluhan Fisik Ibu Hamil**

Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara senam hamil dan frekuensi keluhan fisik ( $p < 0,001$ ). Ibu yang rutin mengikuti senam hamil mengalami frekuensi keluhan fisik yang lebih rendah dibandingkan ibu yang tidak aktif melakukan senam hamil. Senam hamil terbukti membantu meningkatkan elastisitas otot, memperbaiki sirkulasi darah,

memperkuat otot dasar panggul, serta memberikan efek relaksasi yang mengurangi keluhan nyeri dan ketegangan otot.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil dapat secara rutin mengikuti kegiatan senam hamil minimal dua kali seminggu dengan bimbingan tenaga kesehatan. Rutinitas ini tidak hanya menurunkan frekuensi keluhan fisik, tetapi juga meningkatkan kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi proses persalinan.

### 2. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat dan Bidan)

Disarankan untuk meningkatkan promosi dan edukasi mengenai manfaat senam hamil melalui kegiatan kelas ibu hamil. Tenaga kesehatan juga diharapkan berperan aktif dalam memantau keteraturan pelaksanaan senam hamil agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

### 3. Bagi Puskesmas dan Institusi Pelayanan Kesehatan

Perlu dilakukan penguatan program kelas ibu hamil berbasis komunitas, dengan jadwal yang konsisten dan fasilitator yang terlatih. Kegiatan ini dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang aman selama kehamilan.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan wilayah dan menambah jumlah sampel agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, karakteristik responden seperti status paritas (primipara dan multipara) perlu dibedakan untuk memperoleh hasil yang lebih spesifik. Penggunaan kombinasi metode pengumpulan data, seperti kuesioner yang dilengkapi dengan wawancara atau observasi, serta penerapan pendekatan penelitian yang lebih beragam juga dianjurkan guna meminimalkan bias dan memperkaya hasil penelitian.