

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada pembahasan bab sebelumnya, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara ibu hamil trimester akhir yang mengikuti senam hamil dengan ibu hamil trimester akhir yang tidak mengikuti senam hamil terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan di Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta. Ibu hamil trimester akhir yang mengikuti senam hamil memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dan berdasarkan kesimpulan yang telah diungkapkan di atas, serta untuk penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada dokter, bidan, juga para ahli olahraga (instruktur senam) agar lebih memasyarakatkan dan mengembangkan lagi senam hamil sebagai persiapan dalam menghadapi persalinan melalui seminar-seminar atau penyuluhan-penyuluhan.

2. Kepada para ibu atau calon ibu, dalam menghadapi persalinan hendaknya mempersiapkan diri baik secara fisik maupun mental, salah satunya melalui kelas senam hamil.
3. Kepada para peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang senam hamil hendaknya dengan jumlah sampel yang lebih banyak daripada jumlah sampel penelitian yang telah peneliti lakukan, kemudian untuk pemilihan sampel hendaknya dari beberapa tempat, karena terdapat perbedaan cara membimbing dan melatih, kemudian juga, hendaknya mengungkap lebih dalam permasalahan berkaitan dengan penelitian ini, serta hendaknya disamakan kriteria respondennya, baik dari umur kehamilan, paritas, latar belakang pendidikan dan lain-lain.