

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Poskesdes Pal IX Kabupaten Kubu Raya tahun 2022.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan karakteristik ibu hamil tentang senam hamil di Poskesdes pal

IX desa kenanga menunjukkan sebagian besar responden merupakan ibu dengan tingkat pernah melakukan senam hamil dengan kategori cukup yaitu 2 orang (28%) sedangkan yang tidak pernah melakukan senam hamil 5 orang (72%).

2. Pengertian senam hamil tentang ibu hamil di Poskesdes pal IX desa kenanga menunjukkan pengertian senam hamil yaitu sebanyak 6 orang (86%).

3. Gambaran ibu hamil tentang tujuan dan manfaat senam hamil di Poskesdes pal IX desa kenanga menunjukkan sebagian besar adalah kategori baik yaitu 7 responden (100%)

#### **B. Saran**

1. Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang manfaat senam hamil sehingga dapat mendorong ibu hamil untuk mengikuti senam hamil secara teratur. Ibu hamil diharapkan

aktif mengikuti penyuluhan di poskesdes pal IX dan mencari informasi dari televisi, surat kabar maupun media massa lainnya berkaitan dengan senam hamil

## 2. Bagi bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi bidan dalam meningkatkan pelayanan terhadap ibu hamil terutama perawatan selama kehamilan dengan senam hamil. Bidan perlu memberikan konseling kepada ibu hamil tentang pentingnya melakukan senam hamil dan

memberikan informasi terutama kontraindikasi dari senam hamil karena pada indikator ini pengetahuan ibu hamil masih kategori kurang.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber referensi dan tambahan informasi untuk melanjutkan penelitian terkait tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. Peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ibu hamil tentang senam hamil.