

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta tahun 2017. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik ibu hamil di BPM Kuswatiningsih kecamatan Prambanan Sleman sebagian besar berusia 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 34 responden (72,3%) dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 30 responden (63,8%). Mayoritas ibu tidak memiliki pekerjaan/ ibu rumah tangga sebanyak 23 responden (48,9%) dan memiliki usia kehamilan 7 bulan yaitu sebanyak 15 responden (31,9%).
2. Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta dalam kategori baik yaitu sebanyak 23 responden (48,9%).
3. Pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta dalam kategori baik yaitu sebanyak 23 responden (48,9%)
4. Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta dalam kategori cukup yaitu sebanyak 19 responden (40,4%)
5. Pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi senam hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta dalam kategori kurang yaitu sebanyak 47 responden (100,0%)
6. Pengetahuan ibu hamil tentang syarat melakukan senam hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta dalam kategori baik yaitu sebanyak 39 responden (83,0%)
7. Pengetahuan ibu hamil tentang waktu dan pelaksanaan senam hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta dalam kategori cukup yaitu sebanyak 21 responden (44,7%)

8. Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta secara umum dalam kategori cukup yaitu sebanyak 34 responden (72,3%).

## **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 pos pelayanan terpadu atau di puskesmas, dan mencari informasi dari radio, 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 factor-faktor yang mempengaruhi ibu hamil tentang senam hamil.