

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Karakteristik ibu hamil trimester III yang diperoleh peneliti diantaranya: sebagian besar ibu hamil trimester III berusia 20-29 tahun sejumlah 40,9%, mayoritas (multigravida) sejumlah 63,6%, mayoritas memiliki pendidikan terakhir di jenjang SMA sejumlah 36,4%, dan 90,9% bekerja sebagai ibu rumah tangga.
2. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil berada di kategori mayoritas kecemasan sedang 11 orang (50,0%).
3. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam mayoritas berada di kategori tidak cemas 15 orang (68,2%).
4. Berdasarkan hasil penelitian kecemasan ibu hamil trimester III Di Puskesmas Dalia mayoritas ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang 11 orang (50%). Dari hasil uji statistik yang telah dilakukan menggunakan wilcoxon signed rank test menunjukkan nilai p value sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh senam ibu hamil trimester III Di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar Tahun 2023.

#### **B. Saran**

1. Bagi ibu hamil diharapkan ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dapat menggunakan senam hamil untuk mengurangi kecemasan ibu hamil.
2. Bagi Puskesmas Dahlia diharapkan senam hamil dapat di sosialisasikan kepada tenaga kesehatan dan ibu hamil sebagai terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil di trimester III.
3. Bagi tenaga Kesehatan Puskesmas Dahlia diharapkan tenaga kesehatan dapat menggunakan senam hamil ini untuk mengatasi nyeri kecemasan pada ibu hamil trimester III.