

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, maka peneliti dapat merumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Motivasi fisiologis ibu hamil Trimester II-III mengikuti senam hamil didasarkan pada adanya kebutuhan untuk mengatasi keluhan yang bersifat fisik selama masa kehamilan (I3 dan I5), yaitu perut mual-mual, kepala pusing dan punggung terasa pegal-pegal dan adanya manfaat bagi fisik pada saat mengikuti senam hamil (I1 dan I2), di antaranya adalah berkurangnya rasa pegal-pegal, tubuh sehat dan memperlancar proses persalinan. Dengan demikian, mayoritas informan (4 dari 5 informan) menjadikan pemenuhan terhadap kebutuhan fisik sebagai motivasi fisiologis di dalam mengikuti senam hamil di BPS Mariyah Nurleili.
2. Motivasi psikologis ibu hamil Trimester II-III mengikuti senam hamil didasarkan pada adanya kebutuhan untuk mengatasi keluhan psikis selama masa kehamilan (I5), yakni berupa rasa cemas dan khawatir akan pengalaman masa lalu pernah mengalami keguguran. Selain itu juga adanya manfaat bagi psikis pada saat mengikuti senam hamil (I2 dan I5), yakni terciptanya perasaan aman dan nyaman, serta mengurangi trauma akibat pengalaman masa lalu selama masa hamil atau pada saat persalinan. Dengan demikian, mayoritas informan (3 dari 5 informan) menjadikan

pemenuhan terhadap kebutuhan psikis sebagai motivasi psikologis di dalam mengikuti senam hamil di BPS Mariyah Nurleili.

3. Semua informan (ibu hamil Trimester II-III) mendapatkan dukungan dan motivasi dari suami untuk mengikuti program senam hamil. Wujud dari motivasi tersebut di antaranya mengingatkan untuk mengikuti senam hamil (I1 dan I4) dan mengantarkan istri ke BPS (I3). Untuk 2 informan yang lain (I2 dan I5) tidak menjelaskan secara detail mengenai bentuk motivasi dari suami tersebut.
4. Mayoritas informan (3 dari 5 informan), yaitu ibu hamil Trimester II-III mendapatkan dukungan dan motivasi dari bidan untuk mengikuti program senam hamil. Bentuk motivasi tersebut berupa upaya pemberitahuan kepada para ibu hamil tentang jadwal senam hamil (I2 dan I3) dan anjuran untuk datang kembali mengikuti senam hamil (I5).

Meskipun demikian, berdasarkan pengamatan dari 4 kali pelaksanaan senam hamil selama penelitian, peneliti menemukan adanya perubahan, khususnya dari segi jumlah ibu hamil yang mengikuti senam hamil di BPS ini. Dari hasil wawancara, perubahan tersebut disebabkan sebagian ibu hamil sibuk bekerja pada saat jadwal senam hamil dilaksanakan. Selain itu, ada juga ibu hamil yang lebih memilih untuk melaksanakan senam hamil sendiri di rumah, karena di samping sudah mengetahui gerakannya, waktunya juga dirasa lebih fleksibel.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat/ Ibu Hamil

Diharapkan dapat meningkatkan semangat dan motivasi pribadi para ibu hamil untuk secara aktif, rutin dan teratur mengikuti program senam hamil.

2. Bagi Bidan

- a. Diperlukan adanya peningkatan dalam hal sosialisasi pentingnya senam hamil bagi para ibu hamil.
- b. Diperlukan peningkatan peran secara aktif untuk memberikan motivasi pada para ibu hamil untuk mengikuti senam hamil.
- c. Diperlukan peningkatan, baik secara kualitas maupun kuantitas mengenai fasilitas, sarana dan prasarana senam hamil.

3. Bagi Ilmu Kebidanan Stikes A. Yani

Seiring dengan meningkatnya tuntutan kebutuhan masyarakat akan informasi kesehatan, maka institusi pendidikan harus lebih aktif dan banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada mahasiswanya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya perlu diadakan penelitian yang lebih mendalam kaitannya dengan pelaksanaan senam hamil. Penelitian ini masih jauh dari sempurna, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih menyempurnakannya dengan menambahkan jumlah responden dan dengan menggunakan metode penelitian serta analisa yang berbeda.