

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Amanah Kota Palu tahun 2020. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020 dari 72 responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 33 responden (45,8%).
2. Pengetahuan ibu hamil tentang tujuan senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020 dari 72 responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 31 responden (43,1%).
3. Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020 dari 72 responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan cukup yaitu 36 responden (50,0%).
4. Pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020 dari 72 responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan kurang yaitu 46 responden (63,9%).

5. Pengetahuan ibu hamil tentang syarat melakukan senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020 dari 72 responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan kurang yaitu 43 responden (59,7%).
6. Pengetahuan ibu hamil tentang pelaksanaan senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020 dari 72 responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan cukup yaitu 38 responden (52,8%).
7. Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020 dari 72 responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 36 responden (50,0%).

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu hamil tentang pentingnya melakukan senam hamil.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan bagi tenaga kesehatan terutama bidan untuk terus melanjutkan sosialisasi tentang senam hamil sehingga ibu termotivasi untuk mengikuti senam hamil.

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.