

## **BAB V**

### **PENUTUP DAN SARAN**

Bab ini menyajikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang penerapan senam yoga. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 04 Januari 2022 di Puskesmas Lerep Kecamatan Ungaran Barat , Kabupaten Semarang maka dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

1. Ibu hamil di Puskemas Lerep sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang senam prenatal yoga hampir semua kategori cukup ( 98,4% ) .
2. Ibu hamil di Puskesmas Lerep sebagian besar gambaran sikap ibu hamil tentang senam prenatal yoga, hampir semua kategori positif ( 98,0 % ) .
3. Hubungan yang signifikan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang penerapan senam prenatal yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep yang hampir semua mempunyai katagori positif  $p \text{ value } (0,0001) < \alpha (0,05)$ .

#### **B. Saran**

1. Bagi Responden

Di harapkan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuannya tentang ilmu kesehatan khususnya senam yoga karena senam yoga dapat memberikan banyak manfaat baik bagi ibu maupun bayinya mulai dari proses kehamilan, persalinan, dan masa nifas

2. Bagi Universitas Ungudi Waluyo

Diharapkan bagi institusi untuk mengajukan ke Dinas Kesehatan dalam pengadaan seminar atau workshop tentang senam yoga untuk ibu hamil serta melakukan pengabdian masyarakat dan melakukan kerjasama dengan bidan yang ada di desa untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam yoga dan menerapkan senam yoga sehingga ibu hamil termotivasi dan mempunyai keinginan untuk melakukan senam yoga.

Entrepreneur dengan menerapkan senam yoga dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga .

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan acuan atau referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga dengan meneliti faktor- factor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga.