

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Responden dalam penelitian ini lebih di dominasi ibu yang tidak bekerja. Penelitian ini juga menemukan sebagian besar ibu berusia 36-35 tahun, berpendidikan dasar (SD, MI, SMP, MTs).
2. Responden dalam penelitian ini sebagian besar mempunyai pengetahuan yang kurang tentang senam yoga.
3. Responden dalam penelitian ini mempunyai pengetahuan yang kurang tentang senam yoga sebagian besar berusia 17-25 dan 26-35 tahun.
4. Responden dalam penelitian ini mempunyai pengetahuan yang kurang tentang senam yoga sebagian besar berpendidikan dasar (SD, MI, SMP, MTs).
5. Responden dalam penelitian ini mempunyai pengetahuan yang kurang tentang senam yoga sebagian besar ibu tidak bekerja.

B. Saran

1. Bagi ibu hamil

Sebaiknya ibu hamil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang senam yoga dengan aktif menggali informasi baik melalui tenaga kesehatan maupun pengalaman keluarga atau teman. Ibu hamil juga dapat menggali informasi dengan aktif melalui kegiatan posyandu dan melakukan ANC serta kegiatan kelas ibu hamil. Semakin banyak informasi

yang diperoleh maka diharapkan semakin baik pengetahuan tentang senam yoga.

Untuk menambahkan pengetahuan dan membangkitkan minat ibu hamil tentang gambaran pengetahuan ibu tentang senam yoga.

2. Bagi Bidan

Sebaiknya bidan lebih aktif memproposisikan senam yoga bagi ibu hamil dan keluarganya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan penyuluhan-penyuluhan yang kontinyu dan berkesinambungan dengan menggunakan metode dan media yang menarik sehingga tidak membosankan. Informasi dapat diberikan pula saat kegiatan posyandu, ANC maupun kelas ibu hamil. Semakin banyak memanfaatkan kesempatan untuk memberikan informasi maka diharapkan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga semakin meningkat.

3. Bagi Instusi

Sebaiknya menambah referensi yang berkaitan dengan prenatal yoga dan menjadikan hasil penelitian ini sebagai landasan untuk pelaksanaan penelitian lebih lanjut. Pihak UNW sebaiknya juga memperdalam pembahasan terkait dengan senam yoga di ruang kuliah dan praktik lapangan. Alangkah baiknya jika setiap mahasiswa menguasai senam yoga sehingga dapat mengajarkan masyarakat untuk melaksanakannya saat menjalani kehamilan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya meningkatkan hasil penelitian ini dengan lebih memperdalam karakteristik ibu yang digali sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih lengkap dan mendalam. Peneliti selanjutnya dapat pula menguji korelasi faktor karakteristik dengan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih lengkap.