

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian diatas tentang hubungan antara senam hamil menggunakan gym ball terhadap jenis Persalinan di RS. Elisabeth Semarang dapat disimpulkan bahwa.

1. Sebagian besar responden di RS. ST Elisabeth Semarang memiliki kriteria Teratur dalam mengikuti kelas Senam Hamil sebanyak 62 (74,7%) responden.
2. Sebagian besar responden Jenis Persalinan dengan cara Pervaginam yaitu sebanyak 56 (53,3%) responden.
3. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara Senam Hamil menggunakan gym ball dengan Persalinan Pervagina di Rumah Sakit Elisabeth.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan agar responden dapat lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil supaya dapat mengetahui dan mengikuti metode-metode baru dalam ilmu kesehatan khususnya senam hamil karena senam hamil adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan keluhan lainnya selama kehamilan dan persalinan.

2. Bagi Kebidanan

Diharapkan petugas kesehatan dapat untuk tetap dapat menjalankan program kelas hamil, perlu adanya inovasi agar ibu hamil tertarik mengikuti senam hamil yang diadakan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti lain untuk dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan menggunakan metode penelitian lain, maupun tempat penelitian yang berbeda.