

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan mengenai pengaruh senam ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Petung, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam ibu hamil di UPT Puskesmas Petung didapatkan nilai *Mean* sebesar 11,74 dalam kategori kecemasan sedang.
2. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam ibu hamil di UPT Puskesmas Petung didapatkan nilai *Mean* sebesar 7,53 dalam kategori normal.
3. Hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh  $\rho$  value (0,000) <  $\alpha$  (0,05) menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima artinya terdapat pengaruh senam ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Petung.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas dan hasil analisis, saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini dijadikan bahan referensi untuk penelitian

selanjutnya dengan metode yang berbeda sehingga diperoleh hasil yang lebih mendalam mengenai pengaruh senam ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

2. Bagi UPT Puskesmas Petung

Hendaknya pihak puskesmas dapat meningkatkan meningkatkan kerjasama lintas sektor untuk meningkatkan cakupan kunjungan kelas ibu.

3. Bagi Bidan

Hendaknya bidan memiliki kemampuan dalam menggunakan media digital agar lebih mudah digunakan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil secara mandiri.

4. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Hasil penelitian ini dijadikan tambahan informasi dan referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan kebidanan di bidang kesehatan yang berkaitan dengan pengaruh senam ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

5. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber data dan informasi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pengaruh senam ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.