

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Tahun 2024, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1** Nilai Rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen sebelum intervensi senam hamil 10,00 dan sesudah intervensi senam hamil 4,24.
- 5.1.2** Nilai Rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol sebelum ANC 9,71 dan sesudah ANC 8,94.
- 5.1.3** Terdapat pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Tahun 2024 dengan nilai *p value* 0,001.
- 5.1.4** Terdapat perbedaan yang signifikan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Tahun 2024.

5.2. Saran

5.2.1 Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil dapat memperoleh manfaat dari penelitian ini dengan mempelajari lebih lanjut tentang senam yang aman, yang kemudian dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada kehamilan trimester ketiga mereka.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membantu meningkatkan program senam hamil menjadi lebih baik guna mengatasi permasalahan ibu hamil, salah satunya terkait kualitas tidur yang buruk.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya serta sebagai tambahan bahan pustaka dan bahan pendidikan.

