

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Tujuan akhir riset peneliti dikemukakan diatas, bisa diketahui suatu hasil pada riset penelitian ini yaitu dimana:

##### 5.1.1 Dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi Tanda-Tanda Vital pada

kelompok kontrol memiliki *outcome* yang baik yaitu tekanan darah *systole* mendapatkan nilai rata-rata 103.00-107.00. *diastole* mendapatkan nilai rata-rata 72.00 Nadi mendapatkan nilai rata-rata 78.80-80.90 . Respirasi mendapatkan nilai rata-rata 20.40. suhu mendapatkan nilai rata-rata 26.45-36.77. lama persalinan pada kala I nilai rata-rata 486.00, kala II nilai rata-rata 88.50 ,kala III nilai rata-rata 8.40, dan kala IV nilai rata-rata 86.50. hasil tersebut dimana *outcome* yang kurang baik. Sedangkan pada kelompok eksperimen memiliki *outcome* yang baik yaitu tekanan darah *systole* mendapatkan nilai rata-rata 111.00-116.00. *diastole* mendapatkan nilai rata-rata 77.00-79.00. Nadi mendapatkan nilai rata-rata 80.90-82.10 . Respirasi mendapatkan nilai rata-rata 21.30. suhu mendapatkan nilai rata-rata 36.77. lama persalinan pada kala I nilai rata-rata 654.00, kala II nilai rata-rata 95.00 ,kala III nilai rata-rata 9.40, dan kala IV nilai rata-rata 46.00 masih di ambang batas normal.

5.1.2 Terdapat perbedaan responden yang mengikuti senam hamil erdasarkan perhitungan dari uji coba yang memakai Mann-Whitney pada data/informasi responden ibu hamil eksperimen dan kontrol didapatkan hasil bahwa nilai Asymp Sig. (2-tailed) < 0,05 maka dari itu H0 dicegah

serta Ha dipakai. Ha diterima yaitu terdapatnya dampak pada olahraga kebugaran ibu hamil dengan operasi kelahiran.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Klinik Pratama RK Kota Bekasi**

Bagi klinik harus lebih aktif dalam sosialisasi tentang manfaat dari senam hamil, sehingga masyarakat lebih memiliki daya tarik dan keinginan lebih besar untuk mengikuti senam hamil. Hal ini dapat dilakukan dengan membagikan brosur kepada masyarakat sekitar tentang manfaat senam hamil, membuat konten melalui platform media sosial, sosialisasi langsung kepada masyarakat sekitar klinik, dan lain sebagainya.

### **5.2.3 Bagi tenaga kesehatan bidan**

Bagi profesi kebidanan untuk terus melakukan pembaharuan ilmu mengenai kemajuan teknologi proses persalinan, agar tercipta kinerja yang lebih baik untuk kedepannya. Selain itu, melakukan pelatihan secara terstruktur untuk menambah ilmu mengenai senam hamil dengan materi yang berbeda setiap pelatihan.

### **5.2.4 Bagi ibu hamil**

Bagi ibu hamil untuk selalu melakukan kontrol mengenai kesehatan kehamilan dan mengikuti olahraga kebugaan ibu hamil dimana bisa membuat persalinan lebih siap dan berlangsung lebih mudah. Selalu mencari info terbaru mengenai dunia kehamilan dan adanya interaksi antara bidan dan ibu hamil sehingga akan terjalin komunikasi untuk mengarahkan tentang proses hamil sampai persalinan.

### **5.2.5 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Kebidanan UNAS**

Bagi fakultas dapat menggunakan hasil penelitian ini menjadi contoh pengaplikasian ilmu kebidanan terhadap praktik di lapangan, selain itu dapat melakukan seminar secara daring atau online tentang senam hamil dengan mencakup masyarakat umum sehingga melalui ini masyarakat menjadi tau dan lebih peduli untuk mengikuti senam hamil karena adanya pengetahuan tentang senam hamil.

### **5.2.6 Bagi mahasiswa**

Bagi mahasiswa semoga penelitian ini bisa menambah pengetahuan tentang penelitian dan mampu mengaplikasikan kepada proses persalinan. Dianjurkan pada penelitian kedepannya bisa memakai cara/metode lainnya untuk pengolahan data sehingga dapat dibedakan antara metode satu dengan yang lain mana yang lebih efektif. Selain itu dapat menilai menggunakan dua tempat yang berbeda antara satu klinik dengan klinik lainnya yang menerapkan praktik senam hamil sehingga dapat dilihat perbedaan proses senam hamil yang mempengaruhi persalinan dan sistem klinik yang paling efektif.

