

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum pemberian senam hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021 didapatkan skor 7,22.
2. Rata-rata kualitas tidur ibu hamil sesudah pemberian senam hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021 didapatkan skor 4,5.
3. Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus 2021 dengan *p value* 0,000.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Poltekkes Tanjungkarang**

Pihak Institusi pendidikan untuk meningkatkan penggalangan kegiatan yang bertujuan menanamkan pemahaman pada ibu hamil mengenai pentingnya olahraga tubuh saat kehamilan seperti senam hamil yaitu dapat mengatasi gangguan kualitas tidur.

##### **2. Bagi Desa Sridadi untuk Ibu Hamil dan Bidan**

Bagi bidan desa diharapkan untuk meningkatkan program-program yang mendukung kesehatan dan pengetahuan ibu hamil tentang cara

penanganan keluhan-keluhan yang terjadi saat masa kehamilan dengan salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu memaksimalkan kelas ibu hamil. Sedangkan bagi ibu hamil agar dapat mengikuti arahan yang diberikan oleh bidan agar keluhan yang dirasakan ibu hamil dapat teratasi.