

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di PMB Siti Hajar, SST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019 maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi karakteristik responden secara mayoritas diperoleh data yaitu 17 responden (94,4%) usia 20-35 tahun, 8 responden (44,5%) dengan usia kehamilan 32-35 minggu, 10 responden (55,6%) berpendidikan terakhir SMA dan 12 responden (66,7%) berstatus bekerja.
2. Tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi senam hamil yang paling dominan adalah tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 7 orang responden (38,9%).
3. Tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi senam hamil yang paling dominan adalah tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 16 orang responden (88,8%).
4. Ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di PMB Siti Hajar, SST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019 yang dibuktikan setelah dilakukan uji hipotesis *Wilcoxon Matched Paires* dan didapatkan hasil nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* $0.000 < p\text{-value}$, maka H_a diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka penulis ingin memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi PMB Siti Hajar, SST

Diharapkan kepada PMB Siti Hajar, SST agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan pengetahuan tentang tindakan alternatif penanganan kecemasan ibu primigravida trimester III.

2. Bagi Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan di perpustakaan sebagai bahan pembelajaran dan sarana untuk menambah pengetahuan bagi dosen maupun peserta didik di lingkungan Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjung Karang

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan referensi dan dapat menjadi masukan bagi pengembangan penelitian selanjutnya, terkait dengan pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III, dengan menambahkan atau membandingkan dengan variabel lain.