

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Sangurara Palu. Maka dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Kualitas tidur pada ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil di Puskesmas Sangurara Palu berada pada kategori kualitas tidur buruk
- 5.1.2 Kualitas tidur pada ibu hamil setelah dilakukan senam hamil di Puskesmas Sangurara Palu berbeda pada kategori kualitas tidur baik.
- 5.1.3 Adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Sangurara Palu.

5.2 Saran

5.2.1 Untuk ibu hamil

Sebagai masukan kepada ibu hamil tentang pentingnya memenuhi kebutuhan tidur dan teratur mengikuti senam hamil sebanyak 1 sampai 3x dalam seminggu untuk mencapai kualitas tidur yang diharapkan Sehingga dapat dijadikan tindakan mandiri bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dan dapat mempermudah proses persalinan.

5.2.2 Bagi Pihak Puskesmas Sangurara kota Palu

Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menjadi sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan Puskesmas Sangurara Palu dalam pelayanan prenatalcare program senam hamil. Mengingat manfaat senam hamil sangat penting bagi ibu hamil.

5.2.3 Bagi STIKes Widya Nusantara Palu

Dapat menambah ilmu pengetahuan kepada pendidik dan mahasiswa tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil dan dapat

diterapkan dalam praktek mandiri keperawatan tentang pentingnya manfaat senam hamil.

5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memodifikasi penelitaian ini terutama pada pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil jumlah sampel dalam penelitian ini diharapkan lebih banyak agar data lebih generalisir.