

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian terhadap 50 ibu hamil Primigravida dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Senam hamil yang dilakukan ibu hamil sebagian besar dilakukan kurang tepat yaitu sebanyak 22 orang (44%) dan dilakukan dengan sempurna hanya sebanyak 17 orang (34%) dan sisanya dilakukan salah (22%).
2. Rata-rata tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil Primigravida sebelum melakukan senam mempunyai rata-rata tingkat nyeri 6,86 yang tergolong nyeri berat (56,0%). Rata-rata tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil Primigravida sesudah melakukan senam mempunyai rata-rata tingkat nyeri 4,50 yang tergolong nyeri sedang (46,0%).
3. Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada Ibu Hamil Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karanganyar.

B. Saran-saran

1. Bagi Ibu hamil

Untuk menghindari rasa nyeri yang tinggi dan resiko tinggi kehamilan yang berdampak pada persalinan atau kejadian pre eklamsi sebaiknya secara rutin masyarakat khususnya ibu hamil untuk secara teratur dapat

melakukan senam hamil dan mengantisipasi di kemudian hari dalam menjalani persalinan.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Pertama, petugas kesehatan di rumah bersalin atau rumah sakit selain memberikan pengetahuan tentang senam hamil juga memberikan motivasi dan bantuan sarana/prasarana agar ibu hamil yang sudah memiliki motivasi kuat dapat merealisasikan niatnya melakukan senam hamil yang diadakan oleh rumah sakit atau Puskesmas.

3. Bagi Rumah Bersalin/Rumah Sakit

Diharapkan dapat meningkatkan sarana dan pelayanan dan ruang pelayanan khususnya pelayanan pemeriksaan kehamilan dan dapat menjadwalkan dengan fleksibel disesuaikan dengan waktu yang dimiliki oleh ibu hamil, karena senam hamil telah terbukti mampu memperlancar proses persalinan dan mengurangi nyeri pinggang.

4. Bagi Peneliti Berikutnya

Untuk penelitian berikutnya perlu diteliti lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri pinggang selain melakukan senam hamil, misalnya pengaruh senam hamil terhadap penurunan depresi dan kelancaran persalinan. Selain itu penelitian lebih lanjut dapat mengambil penelitian yang lebih luas cakupannya tidak hanya satu rumah bersalin serta menggunakan uji statistik yang lain.