

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang tingkat kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur sebelum dilakukan latihan senam hamil didapatkan skor kualitas tidur pada subjek I yaitu 15 skor dengan kategori buruk dan pada subjek II yaitu 12 skor dengan kategori buruk hal ini karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Subjek 1 memiliki banyak aktivitas sedangkan subjek II terlalu cemas dengan kondisi kehamilannya. Kedua subjek sama – sama belum pernah mengikuti senam hamil.
2. Setelah dilakukan senam hamil dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu Subjek I mengalami perubahan skor semula skor 15 dari 21 skor maksimal dengan kategori buruk menjadi skor 11 dari 21 skor maksimal namun tidak ada perubahan kategori, kategori kualitas tidur pada Subjek I tetap dikatakan buruk. Pada kualitas tidur Subjek II mengalami perubahan skor dan perubahan kategori semula dihasilkan skor 10 dari 21 skor maksimal menjadi 5 skor dari 21 skor maksimal dengan kategori baik.
3. Pada pelaksanaan latihan senam hamil di dapatkan hasil observasi bahwa subjek I melakukan gerakan sesuai dengan SOP dengan hasil 71,4% selama total pertemuan. Dan Subjek II melakukan gerakan sesuai SOP dengan hasil 75% sesuai dengan SOP.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang dipaparkan sebelumnya disarankan untuk:

5.2.1 Subjek Penelitian

Sebaiknya mengurangi kesibukan dan aktivitas saat usia kehamilan mencapai trimester III dan melakukan senam hamil sesuai kebutuhan untuk persiapan persalinan.

5.2.2 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini sebaiknya menggunakan alternatif upaya nonfarmakologis lain untuk dapat memberikan hasil yang maksimal dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III serta menggunakan banyak responden untuk meningkatkan hasil yang maksimal.

5.2.3 Bagi Puskesmas

Senam hamil dapat digalakkan secara rutin dan menjadi suatu anjuran program khususnya bagi ibu hamil trimester III, dan adanya pengelompokan gerakan senam hamil sesuai dengan tingkatan trimester usia kehamilan sehingga keluhan keluhan yang dirasakan ibu hamil dapat diminimalkan secara mandiri dan bersifat nonfarmakologis hal ini dapat digunakan sebagai alternatif pencegahan secara dini terjadinya kelahiran bayi prematur atau gangguan kesehatan yang mengancam keselamatan janin ataupun ibu.

5.2.4 Bagi Institusi Keperawatan

Mengenalkan kepada masyarakat khususnya ibu hamil trimester III bahwa gangguan tidur dapat dikurangi dengan cara nonfarmakologi yaitu dengan melakukan senam hamil secara teratur.