

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Bab ini akan menguraikan kesimpulan hasil dan saran pada penelitian. Dari hasil penelitian dan pembahasan yang ada pada bab sebelumnya maka dapat dijelaskan kembali secara singkat pada kesimpulan. Selain itu, juga akan diuraikan saran-saran yang berkaitan dengan penelitian.

#### **5.1 Kesimpulan Penelitian**

**5.1.1** Sebelum senam hamil, rata-rata tertinggi tekanan darah ibu hamil dari pertemuan 1-4 yaitu 131/83 mmHg sejumlah 2 orang (20%). Sedangkan rata-rata terendah tekanan darah ibu hamil dari pertemuan 1-4 yaitu 122/83 mmHg sejumlah 1 orang (10%).

**5.1.2** Sesudah senam hamil, rata-rata tertinggi tekanan darah ibu hamil dari pertemuan 1-4 yaitu 127/77 mmHg sejumlah 1 orang (10%). Sedangkan rata-rata terendah tekanan darah ibu hamil dari pertemuan 1-4 yaitu 115/76 mmHg sejumlah 1 orang (10%).

**5.1.3** Terdapat pengaruh senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Kraton Pasuruan ditunjukkan dengan uji Wilcoxon *p value* lebih kecil dari  $\alpha$  yaitu  $0,005 < 0,05$ .

## **5.2 Saran Penelitian**

### **5.2.1 Bagi Ibu Hamil**

Ibu hamil diharapkan untuk dapat melakukan senam hamil secara rutin sehingga dapat menurunkan tekanan darah yaitu pada trimester II dan III.

### **5.2.2 Bagi Tempat Penelitian**

Bagi tempat penelitian yaitu Puskesmas Kraton Pasuruan diharapkan dapat memfasilitasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

### **5.2.3 Bagi Peneliti**

Adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dalam melakukan penelitian tentang senam hamil dalam menurunkan tekanan darah ibu hamil.

### **5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian bisa dijadikan sebagai referensi dalam mengembangkan teori asuhan kebidanan kehamilan mengenai senam hamil dalam menurunkan tekanan darah ibu hamil.

### **5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai senam hamil terhadap tekanan darah ibu hamil menggunakan senam yang dimodifikasi.