

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Terdapat hubungan positif antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di desa Talangagung kecamatan Kepanjen kabupaten Malang
2. Senam hamil mempunyai manfaat untuk melatih otot-otot yang bierfungsi selama persalinan, menurunkan nyeri punggung, relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur.
3. Ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil mempunyai kualitas tidur yang baik sebesar 36% dan yang mempunyai kualitas tidur yang buruk sebesar 14%. Sedangkan, ibu hamil yang tidak rutin melakukan senam hamiil mempunyai kualitas tidur yang buruk sebesar 41% dan yang mempunyai kualitas tidur yang baik sebesar 9%.

7.2 Saran

1. Lebih memperkenalkan lagi senam hamil kepada ibu hamil sehigga ibu hamil akan tertarik dengan diadakannya senam hamil.
2. Jadwal pelaksanaan senam hamil dapat ditambah menjadi 3x seminggu karena senam hamil dapat bermanfaat bagi ibu hamil dan janinnya.

3. Senam hamil ini dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil, sehingga ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur dapat melakukan senam hamil secara rutin agar tidurnya menjadi lebih nyeyak.

