

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan analisa 2 artikel ilmiah terdahulu, gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil adalah sebagai berikut:

1. Pada Jurnal 1 ibu hamil yang memeriksakan diri pada Bidan Praktik Mandiri Kuswatiningsih Kabupaten Sleman pada bulan Juli 2017, sebanyak 72.3% ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan cukup.
2. Pada Jurnal 2 ibu hamil di wilayah Puskesmas Toroh 1 Kabupaten Grobogan Jawa Tengah pada bulan Mei – Juni 2018, sebanyak 96,8% ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan analisa hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Tenaga Kesehatan

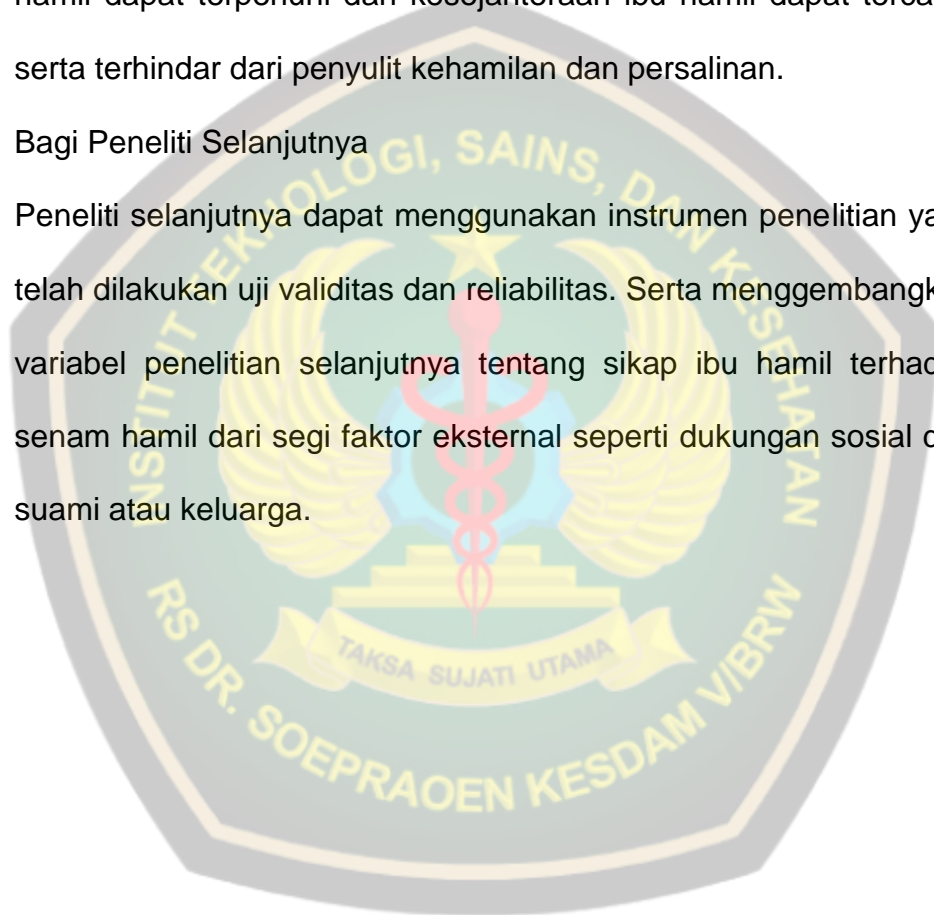
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan ibu hamil dan *ante natal care* (ANC) pada ibu hamil yaitu dengan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan pendidikan kesehatan ibu hamil tentang senam hamil.

2. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil dengan cara aktif mencari informasi pada media cetak dan elektronik ataupun dengan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan. Sehingga meningkat pula motivasi untuk mengikuti senam selama masa kehamilan. Diharapkan kebutuhan dasar ibu hamil dapat terpenuhi dan kesejahteraan ibu hamil dapat tercapai serta terhindar dari penyulit kehamilan dan persalinan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan instrumen penelitian yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Serta mengembangkan variabel penelitian selanjutnya tentang sikap ibu hamil terhadap senam hamil dari segi faktor eksternal seperti dukungan sosial dari suami atau keluarga.



DAFTAR PUSTAKA

- Andries, M., Astini, R. Y., & Oktarina, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Proses Persalinan Kala I dan Kala II Primigravida di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2).
- Astutik, U. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di BPS NINA Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 8(2)
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Barakat, R., Franco, E., Perales, M., López, C., & Mottola, M. F. 2018. *Exercise during pregnancy is associated with a shorter duration of labor. A randomized clinical trial*. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 224, 33-40.
- Brayshaw, Eileen. 2015. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC.
- Bryar, Rosamund M. 2016. *Theory for Midwifery Practice*. United Kingdom: University of Wales Swansea.
- Chasanah, S. U. 2017. Peran Petugas Kesehatan Masyarakat dalam Upaya Penurunan Angka Kematian Ibu Pasca MDGs 2015. *Jurnal kesehatan masyarakat*.
- Chomaria, Nurul. 2012. *Olahraga bagi Ibu Hamil dan Menyusui*. Jakarta: Gramedia.
- Dahlan, Sopiudin M. 2010. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Sobierajski, F., Poitras, V. J., Gray, C. E., Yoo, C. 2019. *Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: a systematic review and meta-analysis*. *Br J Sports Med*, 53(2), 99-107.
- Eclarinal, J. D., Zhu, S., Baker, M. S., Piyarathna, D. B., Coarfa, C., Fiorotto, M. L., & Waterland, R. A. 2016. *Maternal exercise during*

- pregnancy promotes physical activity in adult offspring. *The FASEB Journal*, 30(7), 2541-2548.
- Efendi, Ferry. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas; Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Emilia, Ova. 2015. *Tetap Bugar dan Energik Selama Hamil*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Fauziah, Siti. 2015. *Keperawatan Maternitas Volume 2*. Jakarta: Pranadamedia.
- Kelana, Kusuma Dharma. 2013. *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Lozada, M. J., Weiniger, C. F., Carvalho, B., & Bauchat, J. R. 2019. Pain relief during labour. *The Lancet*, 394(10198), e12.
- Manuaba, IBG. 2010. *Peranan Bidan Sebagai Matarantai dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Perinatal di Indonesia, Kapita Selekta Penatalaksanaan Obgin dan KB*. Jakarta: EGC.
- Martini, Sri., Dewi, Rosmala Kurnia., Sari Arnita. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil Terhadap Keikutsertaan Senam Hamil di Puskesmas Toroh I*. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak Akademi Kebidanan An-Nur*, Volume 4/nomor 1/ Agustus/2019.
- Mintarsih, S. (2012). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala I Primipara. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 8.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, M. K. (2002). *Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Salemba Medika, Jakarta.
- Pariani, S. Nursalam. 2001. *Pendekatan praktis metodologi riset*

keperawatan. Jakarta: Sagung Seto.

- Rachmat, Habib Hapsara. 2017. Percepatan Pembangunan Kesehatan di Indonesia: Melandaskan pada Paradigma Sehat dan Pemikiran Dasar Pembangunan Kesehatan. Yogyakarta; Gadjah Mada University Press.
- Rahayu, Anik Puji. 2016. Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Rahmawati, R., & Fauziah, F. 2019. Resiko Umur dan Paritas Ibu Hamil pada Kejadian Preeklamsi Eklamsi. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 2(1), 33-39.
- Rita, Santos Rocha. 2018. Exercise and Sporting Activity During Pregnancy. Portugal: Springer. Polytechnic Institute of Santarem.
- Riyadi, Alexander Lucas. 2016. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Romauli, Suryati. 2011. Buku Ajar Asuhan Kebidanan I: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sabri, Luknis., Hastono, Sutanto P. 2014. Statistik Kesehatan. Depok: Raja Grafindo Perkasa.
- Saifudin, AB., Wiknjosastro, GH., Waspodo D. 2014. Buku Panduan Praktis Pelayanan Maternal dan Neonatal. Jakarta: YBPSP.
- Saputra, M. E. 2018. Hubungan Frekuensi Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II. (Doctoral dissertation, Fakultas Kedokteran). Airlangga University.
- Sari, Sagita Darma. 2017. Kehamilan Persalinan Bayi Preterm dan Posterm. Palembang: Noerfikri Press.
- Sulistyaningsih, Wahyuni. 2017. *Pengetahuan Ibu Hami tentang Senam Hamil di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta*. Jurnal STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Vol.22. Yogyakarta
- Tejayanti, Teti., Bisara, Dina., Pangaribuan, Lamria. 2010. Penyebab Kematian Maternal di Kabupaten Malang Provinsi Jawa Timur Tahun 2010. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.

- Triyani, T., Oktianti, D., & Susilo, J. (2012). *Hubungan antara Pendidikan dan Sumber Informasi dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil*. (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Walyo).
- Yuniastari, A. D. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 2(5), 283-291.

