

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh senam hamil (*pregnancy exercises*) terhadap konstipasi pada Ibu hamil di PBM Mintiasih poncokusumo kabupaten malang sebanyak 10 Ibu hamil.

6.1.1 Kejadian konstipasi pada ibu hamil yang di berikan senam hamil (*pregnancy exercises*) di PBM Mintiasih Poncokusumo Kabupaten Malang seluruhnya mengalami konstipasi sebanyak 6 responden (60%).

6.1.2 Kejadian konstipasi pada ibu hamil yang tidak diberikan senam hamil (*pregnancy exercises*) di PBM Mintiasih Poncokusumo Kabupaten Malang sebagian besar mengalami konstipasi sebanyak 4 responden (40%), dan tidak mengalami konstipasi sebanyak 6 rsponden (60%).

6.1.3 Terdapat pengaruh senam hamil (*pregnancy exercises*) Terhadap kejadian konstipasi Pada Ibu Hamil Di PBM Mintiasih Poncokusumo Kabupaten Malang.

6.2 Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil (*pracnancy exercises*) memberikan pengaruh terhadap konstipasi pada Ibu Hamil secara signifikan. Untuk mencapai hasil yang lebih baik, penulis dapat memberikan saran agar lebih banyak mengintensifkan program penyuluhan yaitu dengan lebih mensosialisasikan kepada ibu Hamil sehingga dapat mencegah kosntipasi Bagi Instisusi Pendidikan Sebagai

sumber informasi dan menambah referensi pada perpustakaan tentang pengaruh senam hamil (*pregnancy exercises*) terhadap konstipasi pada ibu hamil.

6.2.1 Bagi Responden

Bagi para ibu hamil khususnya ibu hamil yang mengalami konstipasi dapat melakukan senam hamil (*pregnancy exercises*). Hendaknya dilakukan secara rutin setiap hari sehingga konstipasi yang dialami ibu dapat signifikan.

6.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian pengaruh senam hamil (*pregnancy exercises*) terhadap konstipasi pada ibu hamil menitik beratkan ke paritas responden.

6.2.3 Bagi lahan praktek

Hendaknya sebagai tenaga kesehatan, apabila ada seseorang ibu yang mengalami konstipasi dapat memberikan saran untuk melakukan senam hamil (*pregnancy exercises*).

DAFTAR PUSTAKA

Dahlan, M.Sopiyudin. 2009. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika

Eillen, Brayshaw. 2007. Senam Hamil dan nifas. Jakarta : EGC

Fraser. M.D. Mayles.2009. Buku Ajar Bidan. Jakarta: Buku Kedokteran : EGC

Hellen, Varney. Jan M.Kriebs. Carolyn L.Gegor. Buku Ajar asuhan Kebidanan Jakarta : EGC. 2008;492-516

Hidayat, A. Aziz Alimul, 2008, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan*

Proses Keperawatan Buku 2 , Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmodjo Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Pratiwi, Bunda. 2013. *Senam Hamil Praktis*. Jakarta:Tugu Publise

Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Proverawati, Atikah. 2010. Senam Untuk Kesehatan. Yogyakarta: Mutiara Medika

Ratih Indah Kartikasari, Surya Hakiki Dwi Payana. 2017. Pregnancy Exercise Dengan Kejadian

Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester II. Program Studi D3 Kebidanan Stikes
Muhammadiyah Lamongan Vol 09 No 1

Saminem, Hajjah, 2008. Kehamilan Normal : EGC, Jakarta

Sembiring, 2015; Siswosuharjo dan Chakrawati, 2010; Emilia dan Freitag, 2010.

Sugiyono.2011. Metode Penelitian Kombinasi. Bandung:Alfabeta