

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di TPMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024, maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Rata-rata kualitas tidur ibu sebelum dilakukan senam hamil sebesar 9.07 dengan standar deviasi 1.574 dan rata-rata kualitas sesudah dilakukan senam hamil yaitu 6.70 dengan standar deviasi 1.512.
2. Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil TM III di Praktik Mandiri Bidan Umil Fahmi Kota Padang tahun 2024 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil dan di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Praktek Mandiri Bidan

Diharapkan bagi pihak Praktek Mandiri Bidan khususnya bidan memberikan salah satu bentuk asuhan sayang ibu pada saat menangani ibu hamil yaitu dengan melakukan senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dan acuan serta referensi bagi kepastakaan Universitas Alifah Padang mengenai permasalahan kualitas tidur ibu hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan waktu yang lebih lama untuk penelitian dan frekuensi senam hamil yang lebih sering dari yang sebelumnya yaitu 2 kali seminggu menjadi 3 sampai 4 kali seminggu sehingga mendapatkan hasil kualitas tidur yang signifikan.

