

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan”, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan senam hamil, sebagian besar ibu hamil primigravida memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 14 responden (77,8%), sedangkan 4 responden (22,2%) memiliki kualitas tidur dalam kategori baik. Rata-rata skor PSQI sebelum dilakukan senam hamil adalah 6,50.
2. Setelah dilakukan senam hamil, hampir seluruh ibu hamil primigravida memiliki kualitas tidur dalam kategori baik, yaitu sebanyak 16 responden (88,9%), sedangkan 2 responden (11,1%) masih memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk. Rata-rata skor PSQI setelah dilakukan senam hamil menurun menjadi 3,72.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil primigravida di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -3,687 dengan nilai $p < 0,001$ ($\alpha = 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Rata-rata skor PSQI mengalami penurunan dari 6,50 sebelum diberikan senam hamil menjadi 3,72 setelah diberikan senam hamil, atau mengalami penurunan sebesar 2,78 poin. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian senam hamil berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu

hamil primigravida di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

5.2 Saran

1. Bagi Puskesmas Burneh

Puskesmas Burneh diharapkan dapat mempertahankan dan mengoptimalkan pelaksanaan senam hamil sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, khususnya ibu hamil primigravida. Pelaksanaan senam hamil dapat disertai dengan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik yang sesuai selama kehamilan dan penerapan pola tidur yang baik.

2. Bagi Ibu Hamil Primigravid

Ibu hamil primigravida diharapkan dapat mengikuti kegiatan senam hamil secara rutin sesuai kondisi kehamilan dan anjuran tenaga kesehatan sebagai salah satu upaya untuk membantu meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok pembandingan atau kelompok kontrol, serta waktu dan frekuensi intervensi yang lebih terstruktur. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil, seperti kondisi fisik, kondisi psikologis, usia kehamilan, lingkungan tidur, dan faktor lainnya, karena kualitas tidur bersifat multifaktorial.