

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui penerapan senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan insomnia di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S.Tr.Keb Cilebut Timur dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Karakteristik Ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S.Tr.Keb Cilebut Timur. Seluruhnya merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT), dengan usia kehamilan trimester III (28-39 minggu), dengan usia paritas kehamilan ke 2 dan kehamilan ke 3.
- 2) Didapatkan data tingkat insomnia sebelum dilakukan penerapan senam hamil pada ke empat ibu hamil trimester III, yaitu : Ny. A, Ny. M, Ny. S dan Ny. I mengalami tingkat insomnia sedang, Setelah dilakukan penerapan senam hamil terjadi penurunan skor tingkat insomnia, pada klien Ny. M, Ny. S dan Ny. I menjadi tingkat insomnia ringan sedangkan pada klien Ny. A masih mengalami insomnia sedang
- 3) Penerapan terapi senam hamil yang dilakukan selama 4 kali dalam satu minggu didapatkan cukup efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada ibu hamil trimester III dengan insomnia, dengan penurunan skor tingkat insomnia dari keempat responden sebanyak 2-7 poin.

B. Saran

1) Bagi Responden dan Keluarga

Penerapan senam hamil dapat direkomendasikan untuk mengurangi kecemasan, merelaksasikan otot dan pikiran pada ibu hamil trimester III

2) Bagi Pelayanan Kesehatan

Pihak pelayanan kesehatan dapat mensosialisasikan terkait penerapan senam hamil kepada ibu hamil untuk dijadikan terapi non-farmakologis dalam mengatasi insomnia.

3) Bagi Penulis Selanjutnya

Melakukan studi kasus lebih lanjut mengenai pengaruh penerapan senam hamil terhadap insomnia dengan jumlah sampel ibu hamil trimester III yang lebih banyak dan metode lebih baik.