

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari 26 jurnal yang telah di teliti dan di bahas pada bab sebelumnya, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi psikologis ibu hamil selama masa pandemi dapat di katakana kurang baik.
2. Kecemasan pada ibu hamil selama masa pandemi di sebabkan oleh beberapa hal seperti kecemasan akan kurangnya mendapatkan perawatan dari dokter selama dan setelah masa pandemi serta ketakutan bayi rentang tertular dengan virus.
3. Aktivitas fisik yang di lakukan ibu hamil dapat menurunkan stress dan kecemasan yang di rasakan oleh ibu hamil
4. Ibu hamil memiliki kondisi stress yang buruk sehingga meningkatkan kecemasan yang di rasakan ibu hamil selama masa pandemi.

B. SARAN

Berbagai saran yang peneliti dapat sampaikan terkait hasil metode Literature Review dengan pendekatan sistematik:

1. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya di harapkan penelitian ini dapat menjadi referensi sehingga dapat mendalami dan mengembangkan Kembali Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kondisi Stress Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Selama Masa Pandemi.

2. Bagi institusi Pendidikan Kesehatan masyarakat

Penelitian ini dapat di jadikan bahan untuk memperluas pengetahuan mahasiswa ataupun masyarakat umum terutama ibu hamil mengenai Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kondisi Stress Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Selama Masa Pandemi sehingga dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan