

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* yang rutin melakukan senam *pilates* lebih tinggi dibandingkan dengan ibu *post partum* yang tidak melakukan senam *pilates*, hal ini menunjukkan hasil yang bermakna pada perbandingan nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* yang melakukan dan tidak melakukan senam *pilates*.

#### 6.2 Saran

1. Pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat perbedaan antara nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* yang rutin melakukan senam *pilates* dengan ibu *post partum* yang tidak melakukan senam *pilates*, sehingga dapat dianjurkan bagi semua orang khususnya ibu *post partum* untuk mengembalikan bentuk tubuh sehingga dapat mempengaruhi fleksibilitas tubuh yang juga berpengaruh pada ruang gerak sendi.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan nilai fleksibilitas tubuh pada berbagai usia dan berbagai jenis kelamin.
3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan nilai fleksibilitas tubuh ibu *post partum* dengan menggunakan metode eksperimental.