

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan yoga hamil di PMB Appi Ammelia yakni hampir seluruh responden memiliki kategori kualitas tidur Buruk sebanyak 16 responden (94,1%).
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan yoga hamil di PMB Appi Ammelia menunjukkan bahwa terdapat perubahan meningkatnya jumlah responden yang memiliki kategori kualitas tidur Baik yang ditandai dengan menurunnya setiap aspek parameter sejumlah 10 responden (58,8%).
3. Terdapat pengaruh keikutsertaan yoga hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia tahun 2023.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Diharapkan ibu hamil trimester III tidak mengabaikan kualitas tidur dan lebih sadar akan kebutuhan tidur serta menghilangkan normalisasi gangguan tidur yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin dengan cara salah satunya adalah menerapkan yoga hamil dimasa kehamilannya dengan pemantauan dari tenaga kesehatan baik dokter, bidan dan tenaga kesehatan lainnya.

2. Bagi PMB Appi Ammelia dan Bidan

Diharapkan dapat memotivasi ibu hamil untuk melakukan beberapa gerakan yang dapat dilakukan di rumah yang membuat ibu hamil menjadi merasa tenang dan membantu mengurangi gangguan tidur serta membantu mengidentifikasi keluhan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil agar dapat menyarankan atau memberikan konseling untuk ikut serta dalam kelas yoga hamil.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan menggali faktor-faktor yang dapat menentukan kualitas tidur contohnya seperti menggali keadaan psikologi ibu hamil trimester III.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA