

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dan diperkuat dengan adanya teori serta hasil penelitian sebelumnya, maka peneliti berkesimpulan bahwa:

1. Ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Daruba mengalami nyeri Punggung.
2. Pemberian perlakuan Prenatal Yoga Terhadap dapat menurunkan nyeri punggung pada Ibu hamil Trimester III
3. Berdasarkan hasil analisis statistik, besar nyeri punggung yang dialami oleh ibu hami trimester III sebelum diberikan intervensi Prenatal Yoga yakni sebesar 5.33% dari 18 responden, dan mengalami penurunan 1.50% setelah peberian prenatal yoga diberikan
4. Pemberian yoga pada ibu hamil trimester III pada penelitian ini, dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III. Hal tersebut berdasarkan analisa statistik yang menunjukkan nilai signifikan = 0.000 yang berarti bahwa $p\ value < \alpha = 0.05$.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti menyarankan kepada siapa saja yang berkenan untuk melanjutkan penelitian ini di wilayah kerja puskesmas Daruba, dengan penelitian sejenis namun dengan variabel yang berbeda. Yang hasilnya akan menjadi informasi bagi instansi maupun bagi mahasiswa lainnya.