

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan usia kehamilan Trimester III di Wilayah Puskesmas Daruba Kabupaten Pulau Morotai
2. Ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba sebelum dilaksanakan prenatal yoga rata-rata memiliki skor PSQI 7.82 atau dalam kategori kualitas tidur buruk.
3. Ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba sesudah dilaksanakan prenatal yoga rata-rata memiliki skor PSQI 4.91 atau dalam kategori kualitas tidur baik.
4. Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba ( $p=0.000$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi Puskesmas Daruba.

Diharapkan prenatal yoga dapat diterapkan di berbagai pelayanan kesehatan sebagai salah satu metode non farmakologis dan terapi komplementer dalam mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III.
2. Bagi Universitas Jendral Ahamad Yani Yogyakarta.

Institusi pendidikan diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai kajian dalam proses pembelajaran dan mengembangkan terapi komplementer dalam memberikan asuhan kebidanan seperti mengatasi keluhan tidur pada ibu hamil trimester III.
3. Bagi Ibu hamil di trimester ketiga  

Diharapkan ibu hamil trimester III melakukan prenatal yoga secara rutin guna meningkatkan kualitas tidur

#### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan menggunakan beberapa kelompok perlakuan sehingga didapatkan metode yang paling efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trim

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PEPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA