

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Pengaruh Latihan Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Pasca Melahirkan di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Tahun 2022” yang telah dilakukan pada bulan November 2022 di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul dengan total 32 responden dengan dibagi menjadi 2 kelompok, jumlah 16 responden sebagai kontrol sedangkan 16 responden diberikan perlakuan yoga postnatal, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kualitas tidur ibu pasca melahirkan sebelum diberikan latihan postnatal yoga diketahui 1 ibu pasca melahirkan mendefinisikan kualitas tidur baik dengan presentasi (6%), dan 15 ibu pasca melahirkan mengalami kualitas tidur buruk dengan presentasi (94%). Sedangkan pada kelompok kontrol pada pengkajian pertama didapatkan hasil 16 ibu pasca melahirkan mengalami kualitas tidur buruk dengan presentasi (100%).
2. Kualitas tidur ibu pasca melahirkan sesudah dilakukan intervensi latihan postnatal yoga diketahui 3 ibu pasca melahirkan mendefinisikan kualitas tidur baik dengan presentasi (19%). Dan 13 ibu pasca melahirkan mengalami kualitas tidur buruk dengan presentasi (81%). sedangkan pada kelompok kontrol pengkajian kedua didapatkan hasil yang sama yaitu 16 ibu pasca melahirkan dengan kualitas tidur buruk dengan presentasi (100%)
3. Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa latihan postnatal yoga terhadap kualitas tidur ibu pasca melahirkan dengan nilai *p value*  $0,000 < 0,05$  dengan nilai *Z* -3.454 yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan kualitas tidur sebanyak 3 kali.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka penulis memberikan saran kepada masyarakat, tenaga kesehatan serta kepada peneliti lain :

### 1. Bagi Masyarakat

Masyarakat Khususnya ibu nifas atau ibu setelah melahirkan baik primipara maupun multipara dapat menerapkan gerakan yoga postnatal yang mudah dilakukan yang bertujuan untuk membantu tubuh menjadi bugar serta melatih otot-otot menjadi rileks yang mana jika tubuh terasa bugar maka kualitas tidur akan terpenuhi dengan baik.

### 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan yang bertugas sebagai peninjau perhatian perubahan psikologis maupun fisiologis khususnya ibu *post partum* atau ibu pasca melahirkan baik ibu primipara maupun multipara. Sehingga dapat meningkatkan pelayanan komplementer sebagai asuhan terbaru untuk memenuhi serta melihat kualitas tidur ibu pasca melahirkan dengan menerapkan atau mengikuti intervensi yoga postnatal dipusat fasilitas kesehatan yang tersedia.

### 3. Bagi Peneliti lain

Sebagai peneliti lain perlunya peningkatan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh latihan postnatal yoga terhadap kualitas tidur ibu pasca melahirkan baik primipara maupun multipara terlebih ibu primipara dimana pada masa nifas ibu primipara perlunya beradaptasi dengan peran barunya sebagai ibu baru serta bagi peneliti lain bisa menggunakan atau membandingkan dengan metode lain yang dapat memperluas wilayah dan jumlah responden sehingga hasil lebih maksimal.