

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Kasihan 1 Bantul pada tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik mayoritas responden berusia 21-35 sebanyak 12 orang (75.0%), tingkat pendidikan SMA/ sederajat sebanyak 9 orang (56.3%). tidak bekerja sebanyak 8 orang (50.0%), responden mengalami kecemasan sebanyak 9 orang (56.3%). Sebanyak 9 responden (56.3%) yang tinggal di dekat jalan raya, dan responden yang tinggal di kondisi lingkungan berisik dan gaduh sebanyak 11 orang (68.8%). Terdapat 9 orang (56.3%) responden mengkonsumsi kafein. 7 responden (43.8%) diantaranya mengkonsumsi kafein < 3 x seminggu. Sebanyak 8 orang (50.0%) responden tidak melakukan olahraga sebelumnya, dan sebanyak 8 orang (50.0%) responden melakukan olahraga.
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi prenatal yoga adalah buruk sebanyak 16 orang (100%).
3. Kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi prenatal yoga adalah sebanyak 7 orang (43.75%) mengalami perubahan kualitas tidur yang baik
4. Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Bantul dengan $p\text{-value} = 0.008$ ($p < 0.05$).

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Diharapkan bagi ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur dapat mengikuti kelas yoga hamil untuk memperbaiki kualitas tidurnya, serta gerakan yoga dapat dipraktikkan saat di rumah.

2. Bagi Puskesmas Kasihan 1 Bantul

- a. Disarankan agar melakukan sosialisasi mengenai terapi komplementer sebagai terapi nonfarmakologi yang berfungsi sebagai pelengkap dan bukan pengganti terapi farmakologi pada tenaga kesehatan setempat.
- b. Mengadakan kelas ibu hamil agar kegiatan sosialisasi mengenai terapi komplementer khususnya yoga hamil serta praktiknya dapat terlaksana dengan mudah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melanjutkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel lainnya seperti pengetahuan ibu hamil mengenai yoga hamil serta tingkat kecemasan ibu hamil dengan tujuan agar dapat membandingkan apakah ada perubahan yang terjadi seiring dengan perkembangan sumber informasi.