

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan Prenatal Yoga pada ibu hamil trimester III yaitu untuk tingkat kecemasan sebanyak 3 (15%) responden mengalami kecemasan ringan, 14 (70%) mengalami kecemasan sedang, dan 3 (15%) mengalami kecemasan berat.
2. Tingkat kecemasan sesudah diberikan Prenatal Yoga pada ibu hamil trimester III yaitu untuk tingkat kecemasan sebanyak 19 (95%) responden mengalami kecemasan ringan, dan 1 (5%) mengalami kecemasan sedang, dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat.
3. Adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Artinya prenatal yoga berhasil mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Diharapkan hasil penelitian ini menjadi tambahan referensi ilmu pengetahuan dan bahan kepustakaan bagi mahasiswa bidan mengenai pengaruh *prenatal yoga* terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.
2. Bagi Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan baik kedepannya untuk diberikan KIE tambahan kepada ibu hamil agar melakukan *prenatal yoga* secara teratur. Selain sebagai alternatif penurunan tingkat kecemasan, *prenatal yoga* baik untuk Kesehatan ibu dan janin.

3. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil konsisten dalam melakukan *prenatal yoga* selama kehamilan trimester III agar lebih rileks dan tidak cemas saat mendekati persalinan serta untuk kesehatan ibu dan janin.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang pengaruh prenatal yoga seperti dengan menambah beberapa variabel agar lebih mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, seperti pengaruh prenatal yoga dan pekerjaan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III. Dan juga diharapkan peneliti selanjutnya untuk lebih melakukan pendekatan kepada bidan koordinasi dan kader-kader di tempat penelitian dan lebih aktif dalam memberikan informasi mengenai prenatal yoga agar lebih mudah dalam mendapatkan responden.