

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang telah dibahas mengenai hubungan prenatal yoga dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB Sutirah Purbalingga Tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik pada kelompok ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga sebagian besar adalah usia sehat (87,1%), tidak bekerja (80,6%), status pendidikan dasar (51,6%) dan multipara (54,8%).
2. Jumlah ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga sebagian besar adalah mengikuti prenatal yoga lebih dari 2 kali (70,9%).
3. Tingkat kecemasan ibu hamil yang mengikuti yoga sebagian besar adalah tidak cemas (74,2%).
4. Terdapat hubungan antara prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan p-value 0,000.

### **B. Saran**

#### **1. Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi mendasar dukungan penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Selain itu penelitian tentang hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil ini dapat dijadikan sebagai data informasi tambahan. Penelitian lain diharapkan bisa menggunakan ukuran sample yang lebih besar untuk mengurangi bias dan meminimalkan keterbatasan penelitian.

#### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu institusi pendidikan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil, agar ilmu yang

diajarkan lebih relevan dan hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai media dalam proses pembelajaran di institusi pendidikan.

### **3. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong ibu hamil untuk mengikuti prenatal yoga secara teratur. Ibu dapat melakukan atau mempraktikkan gerakan yoga secara teratur sebagai alternatif lain untuk mendapatkan kenyamanan, rileks dan membantu menurunkan kecemasan dan mengurangi keluhan selama kehamilan.

### **4. Bagi Tempat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi bidan dalam meningkatkan pelayanan prenatal yoga. Bidan memberikan jadwal rutin terhadap ibu hamil khususnya asuhan selama kehamilan dengan kelas prenatal yoga. Bidan memastikan ibu hamil agar tetap datang mengikuti kelas prenatal yoga untuk menurunkan kecemasan dan mengurangi keluhan yang dialami selama kehamilan.