

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebelum diberikan prenatal yoga tingkat nyeri punggung ibu hamil berada dikategori nyeri berat 15%, nyeri sedang 45% dan nyeri ringan 40%.
2. Setelah diberikan prenatal yoga yaitu mengalami penurunan nyeri punggung secara signifikan.
3. Berdasarkan hasil tersebut terdapat pengaruh sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga, dimana hasil uji statistic menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Saran

1. Bagi responden

Diharapkan ibu-ibu yang hamil dapat menerapkan atau melakukan prenatal yoga dirumah dan menggunakan terapi komplementer ini sebagai pilihan untuk mengurangi nyeri punggung.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk memiliki hasil yang lebih efektif, diharapkan penelitian berikutnya bisa memperluas lagi terkait manfaat prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk mengembangkan ilmu terapi komplementer prenatal yoga di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta khususnya jurusan kebidanan.