

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Karakteristik ibu hamil trimester III yang diperoleh peneliti sebagian besar ibu trimester III berusia 20-35 tahun berjumlah 100%, mayoritas kehamilan pertama (primigravida) sejumlah 62,5%, mayoritas memiliki pendidikan terakhir di jenjang sekolah menengah atas (SMA/SMK) sejumlah 81,2%, dan 87,5% bekerja sebagai ibu rumah tangga.
2. Tingkat nyeri pinggang ibu hamil trimester III sebelum diberikan prenatal yoga berada di kategori nyeri berat 75% dan nyeri sedang 25%.
3. Tingkat nyeri pinggang ibu hamil trimester III setelah diberikan prenatal yoga mayoritas berada di kategori nyeri ringan 81,2%, tidak nyeri 12,5% dan nyeri sedang 6,2%.
4. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan setelah diberikan prenatal yoga, dimana hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

#### B. Saran

1. Bagi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk mengembangkan ilmu terapi komplementer khususnya dibagian prenatal yoga.
2. Bagi Mahasiswa  
Diharapkan mahasiswa dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan untuk meningkatkan pengetahuan mereka terkait pengaruh prenatal yoga dengan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III serta dapat dijadikan sebagai studi pendahuluan dan referensi penelitian mereka.

3. Bagi Puskesmas Sentolo II Kulon Progo

Diharapkan terapi prenatal yoga ini dapat di sosialisasikan kepada tenaga kesehatan dan ibu hamil sebagai terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pinggang ibu hamil trimester III.

4. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat menggunakan terapi prenatal yoga ini untuk mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III

5. Bagi ibu hamil

Diharapkan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang dapat melakukan prenatal yoga ini untuk mengurangi nyeri mengingat terapi ini merupakan metode yang cukup efektif untuk dipraktekan di rumah.