

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta, ditemukan bahwa:

1. Tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III sebelum pemberian Prenatal *Gentle* Yoga adalah sebagai berikut: 3 (8,6%) responden mengalami kecemasan ringan, 10 (28,6%) mengalami kecemasan sedang, 16 (45,7%) mengalami kecemasan berat dan 6 (17,1%) mengalami kecemasan sangat berat.
2. Tingkat kecemasan ibu hamil selama trimester III sesudah pemberian Prenatal *Gentle* Yoga: 25 (71,5%) responden tidak mengalami kecemasan, dan 10 (28,6%) mengalami kecemasan ringan.
3. Hasil penelitian menunjukkan prenatal *gentle* yoga dapat menurunkan kecemasan ibu hamil di trimester III dengan tingkat signifikansi 0,000 <0,05 dan H1 diterima, ada pengaruh kecemasan ibu hamil sesudah pemberian intervensi prenatal *gentle* yoga 4 kali dalam 2 minggu.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Diharapkan bahwa hasil penelitian ini membantu memberikan lebih banyak informasi ilmiah dan kepustakaan tentang bagaimana prenatal *gentle* yoga mempengaruhi kecemasan ibu hamil di trimester III.
2. Bagi PMB Rohani Widyanti
Diharapkan penelitian ini bisa berfungsi sebagai acuan yang baik untuk KIE tambahan yang diberikan kepada ibu hamil sebaiknya rutin melakukan prenatal *gentle* yoga sebelum melahirkan dan tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga membantu ibu dan bayinya.

3. Bagi Ibu Hamil

Selama kehamilan trimester III, ibu hamil dianjurkan rutin melakukan prenatal *gentle* yoga sebelum melahirkan untuk membuatnya merasa lebih rileks dan tidak cemas. Ini juga membantu menjaga kesehatan ibu dan janinnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk mendapatkan dan memberikan hasil yang lebih baik, peneliti diharapkan dapat melakukan penelitian serupa dengan berfokus pada penyusunan *sequence* prenatal *gentle* yoga yang terbukti dapat mengurangi kecemasan seperti teknik *centering* (pemusatan), *pranayama* (pernafasan), *warming up* (pemanasan), gerakan inti kecemasan, relaksasi dan afirmasi.