

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan temuan dan uraian hasil penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan intervensi prenatal yoga, tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* menunjukkan penurunan yang signifikan setelah diberikan intervensi prenatal yoga. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada dalam kategori kecemasan sedang hingga berat, yang mencerminkan beban psikologis yang cukup tinggi akibat keluhan nyeri panggul selama kehamilan. *PGP* tidak hanya memengaruhi kenyamanan fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi mental ibu, terutama karena kekhawatiran akan nyeri yang memburuk, keterbatasan gerak, dan rasa takut menghadapi persalinan.
2. Setelah menjalani intervensi prenatal yoga, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*. Sebagian besar responden berpindah ke kategori kecemasan ringan dan tidak cemas, serta tidak ditemukan lagi responden dengan kecemasan berat. Temuan ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasan akibat *PGP*, melalui kombinasi gerakan tubuh, teknik pernapasan, dan relaksasi yang mendukung stabilitas emosional selama kehamilan.
3. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan *pelvic girdle pain (PGP)* di Puskesmas Pleret, kabupaten Bantul, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi  $0,001 < p < 0,05$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Sebelum intervensi, mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan sedang hingga berat, namun setelah mengikuti prenatal yoga, tingkat kecemasan

menurun secara signifikan, dengan sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan atau bahkan tidak cemas sama sekali.

### **B. Saran**

- a. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
Diharapkan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat mendorong mahasiswa, khususnya dari program studi kebidanan untuk terus melakukan penelitian-penelitian intervensi non-farmakologis seperti prenatal yoga yang berfokus pada kesehatan mental dan fisik ibu hamil.
- b. Bagi Puskesmas Pleret  
Puskesmas Pleret dapat mengembangkan program layanan prenatal yoga sebagai bagian dari upaya intervensi alternatif non medis untuk mengurangi kecemasan dan keluhan fisik pada ibu hamil, khususnya dalam menghadapi *Pelvic girdle pain (PGP)*.
- c. Bagi Bidan/Tenaga Kesehatan  
Bidan sebagai tenaga Kesehatan diharapkan mampu memberikan edukasi secara menyeluruh kepada ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan keluhan nyeri panggul serta bisa merekomendasikan latihan ringan seperti prenatal yoga sebagai bagian dari pendekatan holistik selama kehamilan dan disesuaikan dengan kebutuhan individual.
- d. Bagi Ibu Hamil  
Ibu hamil dianjurkan untuk lebih produktif dalam mencari dan mengakses informasi terkait Kesehatan selama masa kehamilan termasuk metode non medis seperti prenatal yoga yang membantu mengurangi kecemasan dan nyeri panggul. Melakukan prenatal yoga secara teratur tidak hanya berdampak positif pada Kesehatan fisik, melainkan berperan dalam menstabilkan kondisi emosional serta membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil.
- e. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, baik dalam jumlah responden maupun wilayah atau tempat penelitian serta

mempertimbangkan variabel-variabel lain seperti dukungan sosial status ekonomi dan riwayat nyeri sebelumnya. Selain itu, pengukuran jangka Panjang terhadap dampak prenatal yoga pasca persalinan juga bisa menjadi topik yang menarik untuk diteliti lebih lanjut.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA