

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta” yang sudah dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2025 Di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta” dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik ibu hamil trimester III yang diperoleh dari penelitian yaitu, mayoritas ibu hamil berusia 20-35 tahun sejumlah 25 orang (83,3%), mayoritas ibu pernah hamil lebih dari satu kali (*Multigravida*) sejumlah 18 orang (60%) memiliki pendidikan terakhir di jenjang SMA sejumlah 17 orang (56,7) dan sejumlah 19 orang (63,3) merupakan ibu rumah tangga (tidak bekerja).
2. Kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga rata-rata mengalami kecemasan sedang yang memperoleh skor rata-rata (mean) 23,70. Temuan ini membuktikan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami kecemasan yang bisa memengaruhi kesehatan ibu dan janin.
3. Kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan prenatal yoga mengalami penurunan skor rata-rata (mean) 9,63 yang artinya tidak terdapat kecemasan pada ibu hamil trimester III.
4. Prenatal yoga menghasilkan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan ibu hamil trimester III, hasil pengujian statistik *wilcoxon* menghasilkan nilai signifikansi *p value* 0,001 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan ajar maupun referensi untuk memperluas ilmu terkait terapi komplementer prenatal yoga khususnya jurusan kebidanan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan Bidan dalam mengembangkan pelayanan komplementer di PMB atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya, terutama dalam upaya penanganan kecemasan ibu hamil trimester III melalui prenatal yoga.

3. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Hasil penelitian ini diharapkan prenatal yoga dapat menjadi alternatif guna mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III selama kehamilan, mempersiapkan diri secara fisik dan mental menjelang persalinan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk pelaksanaan prenatal yoga dilakukan di tempat yang lebih luas, tenang, dan memiliki pendingin udara yang memadai agar suasana pelaksanaan lebih kondusif.