

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian berjudul "Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta" yang dilaksanakan pada tanggal 17 Mei hingga 4 Juni 2025 dengan jumlah responden sebanyak 30 orang responden, dapat disimpulkan beberapa hal berikut :

1. Karakteristik ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta rentang usia 20-35 tahun mendominasi karakteristik responden, dengan proporsi mencapai 83,3%, mayoritas berstatus *multigravida* (60%), dan sebagian besar memiliki peran sebagai ibu rumah tangga (63,3%).
2. Sebelum diberikan intervensi prenatal yoga, tingkat nyeri punggung responden berada pada kategori sedang hingga berat, dengan nilai rata-rata sebesar 5,50. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari.
3. Tingkat nyeri punggung sesudah diberikan intervensi prenatal yoga mengalami penurunan yang signifikan menjadi rata-rata 0,70. Sebagian besar responden menunjukkan penurunan keluhan nyeri ke tingkat ringan, bahkan beberapa tidak lagi merasakan nyeri.
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan nyeri punggung selama kehamilan trimester III. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), menandakan bahwa prenatal yoga secara statistik berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung.

B. Saran

1. Bagi responden

Diharapkan para ibu hamil dapat mempraktikkan prenatal yoga secara mandiri di rumah dan menjadikannya sebagai salah satu terapi komplementer untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk mengobservasi kegiatan harian ibu setelah intervensi prenatal yoga dengan cara mengidentifikasi pola aktivitas sehari-hari.

3. Bagi institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi sebagai referensi tambahan dalam memperkaya materi pembelajaran serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang terapi komplementer prenatal yoga di Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

4. Bagi pihak penyelenggara pelayanan kesehatan

Temuan dari studi ini diharapkan mampu dijadikan sebagai landasan dalam menentukan langkah selanjutnya bagi tenaga kesehatan dalam merancang dan mengembangkan layanan terapi komplementer, baik di Praktik Mandiri Bidan (PMB) maupun di berbagai fasilitas kesehatan, khususnya untuk menangani nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui intervensi prenatal yoga.