

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Maribu Paningsih, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan intervensi prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dengan tingkat yang tergolong berat, yaitu sebesar 73,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan menjelang persalinan masih menjadi kondisi yang umum dialami oleh ibu hamil.
2. Setelah dilakukan intervensi prenatal yoga sebanyak dua kali dalam dua minggu, selama 60 menit terjadi penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan. Persentase ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan berat menurun menjadi 31,6%, dengan peningkatan pada kategori kecemasan sedang dan ringan.
3. Analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.
4. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, serta layak untuk direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan yang bersifat holistik dan komprehensif.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil khususnya pada trimester III, dapat mempertimbangkan untuk mengikuti kegiatan prenatal yoga secara teratur sebagai salah satu alternatif upaya nonfarmakologis dalam mengelola kecemasan menjelang persalinan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, prenatal yoga terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Latihan ini tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, seperti meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, serta melancarkan pernapasan, tetapi juga bermanfaat secara psikologis dengan membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi proses persalinan. Oleh karena itu, praktik prenatal yoga dapat menjadi bagian dari persiapan persalinan yang holistik, sehingga ibu hamil dapat menjalani masa kehamilan dengan lebih tenang, percaya diri, dan optimal dalam menjaga kesejahteraan dirinya maupun janin yang dikandung.

2. Bagi Pelayanan Kebidanan PMB Maribu Paningsih

PMB Maribu Paningsih dan fasilitas pelayanan kesehatan lainnya diharapkan dapat mengintegrasikan prenatal yoga sebagai bagian dari program *antenatal care*. Bidan sebagai tenaga kesehatan utama di masyarakat dapat memberikan edukasi, menyediakan kelas prenatal yoga sederhana, atau berkolaborasi dengan instruktur profesional guna memberikan pelayanan holistik kepada ibu hamil.

3. Bagi Institusi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pembelajaran kebidanan, khususnya pada materi kebidanan komunitas dan pelayanan komplementer. Diharapkan institusi pendidikan kebidanan mampu membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dasar prenatal yoga agar dapat diterapkan saat praktik lapangan maupun pelayanan mandiri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi eksperimen dengan kelompok kontrol agar hasil penelitian lebih valid dan dapat dibandingkan antar kelompok. Selain itu, jumlah sampel sebaiknya diperbesar, durasi intervensi diperpanjang, serta variabel lain seperti tingkat stres, kualitas tidur, dan dukungan sosial dapat ditambahkan, sehingga penelitian mengenai efektivitas prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dapat dilakukan secara lebih komprehensif.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA