

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan asuhan kebidanan berkesinambungan yang telah dilakukan pada Ny.A usia 24 tahun G1P0A0 di PMB R.Widyawati, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ny. A usia 24 tahun mampu melalui proses masuknya kepala janin ke dalam panggul setelah rutin melakukan prenatal yoga. Hasil pemeriksaan pada tanggal 25 April 2025 menunjukkan kepala janin mulai masuk ke dalam panggul (ditemukan divergen pada pemeriksaan Leopold IV), yang menggambarkan efektivitas prenatal yoga dalam memfasilitasi proses *engagement* kepala janin.
2. Asuhan dengan latihan prenatal yoga sebagai metode non-farmakologis terbukti bermanfaat dalam membantu proses masuknya kepala janin ke dalam panggul. Intervensi yang dilakukan sebanyak tiga kali dengan durasi 30 menit setiap sesi memberikan hasil yang *signifikan*, yaitu mempercepat penurunan kepala janin serta mempersiapkan ibu primigravida secara fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan.

B. Saran

1. Bagi Institusi
Disarankan untuk mendukung penerapan prenatal yoga sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam pelayanan kebidanan guna meningkatkan mutu pelayanan serta membantu proses masuknya kepala janin ke dalam panggul, terutama pada ibu primigravida.
2. Bagi Bidan di PMB R Widyawati
Disarankan untuk mempertimbangkan prenatal yoga sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam asuhan kebidanan untuk membantu proses masuknya kepala janin ke dalam panggul, terutama pada ibu primigravida.

Pelatihan teknik yang benar dan pengawasan oleh tenaga kesehatan yang kompeten sangat penting untuk memaksimalkan manfaat dan mencegah cedera.

3. Bagi Pasien Ny. A

Disarankan untuk tetap melakukan praktik prenatal yoga secara mandiri untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, serta mempertimbangkan untuk mengikuti kelas postnatal yoga yang dapat membantu pemulihan tubuh pasca persalinan.

4. Bagi Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan asuhan kebidanan berkesinambungan, termasuk intervensi non-farmakologis seperti prenatal yoga yang terbukti bermanfaat bagi ibu hamil. Mengembangkan kemampuan dalam melakukan pengkajian, analisis, dan penatalaksanaan secara komprehensif pada setiap tahap asuhan kebidanan, mulai dari kehamilan hingga keluarga berencana.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA