

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum diberikan *meditation prenatal yoga* pada kelompok intervensi yaitu kecemasan ringan sebanyak 11 responden (61,1%), kecemasan sedang sebanyak 6 responden (33,3%) yang mengalami kecemasan berat sebanyak 1 responden (5,6 %). Sedangkan pada kelompok kontrol yaitu kecemasan ringan yaitu sebanyak 13 responden (72,2%), sedangkan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 3 responden (16,7%) dan berat sebanyak 2 responden (11,1%).
2. Tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan *meditation prenatal yoga* yaitu sebagian besar ibu hamil tidak mengalami kecemasan sebanyak 12 responden (66,7%) dan yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 6 responden (33,3). Sedangkan pada kelompok kontrol yaitu sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 responden (66,7%), kecemasan sedang sebanyak 4 responden (22,2%) dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 2 responden (11,1%).
3. Ada pengaruh *meditation prenatal yoga* terhadap kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Kasihan 1 dengan hasil uji *Mann Whitney* yang menunjukkan nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,000 ($< 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Institusi

Dapat menambah banyak bahan bacaan yang tersedia di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tentang yoga prenatal, meditasi prenatal yoga

2. Bagi Puskesmas Kasihan 1

Dapat membentuk kelas prenatal yoga untuk mengurangi rasa cemas serta ketidaknyamanan saat hamil.

3. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil dapat menerapkan *meditation prenatal yoga* untuk mengatasi kecemasan menghadapi persalinan agar dapat merasakan kehamilan dengan nyaman dan siap menghadapi persalinan.

4. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya serta dapat menambahkan variabel serta memberikan intervensi lebih lama sehingga meendapatkan hasil yang bisa digeneralisasikan lebih luas