

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang efek prenatal yoga terhadap tekanan darah ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih, Kabupaten Sleman, Yogyakarta, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi tekanan darah ibu hamil trimester III meliputi usia, jumlah persalinan (paritas), riwayat hipertensi pribadi dan keluarga, serta indeks massa tubuh (IMT). Mayoritas responden berada dalam rentang usia aman (83,35), *multigravida* (60%), tidak memiliki riwayat hipertensi pribadi maupun keluarga (83,3% dan 80%, serta memiliki IMT normal (50%). Semua kondisi ini mendukung kestabilan tekanan darah selama masa kehamilan.
2. Sebelum mengikuti program prenatal yoga, rata-rata tekanan darah ibu hamil tercatat 121/77 mmHg. Nilai ini termasuk dalam kategori normal tinggi, yang berisiko berkembang menjadi hipertensi gestasional jika tidak diantisipasi.
3. Setelah menjalani intervensi prenatal yoga selama empat minggu, tekanan darah rata-rata menurun menjadi 110/74 mmHg. Terdapat penurunan tekanan sistolik sebesar 10,3 mmHg(8,2%) dan diastolik sebesar 3,2 mmHg (3,90%), yang menunjukkan perbaikan tekanan darah secara klinis.
4. Hasil analisis uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai $p=0,000$ untuk tekanan darah sistolik dan diastolik ($p<0,05$), yang mengindikasikan bahwa prenatal yoga memberikan pengaruh signifikan terhadap tekanan darah ibu hamil trimester III.

B. Saran

Berdasarkan manfaat yang telah dijelaskan sebelumnya, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dianjurkan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai berbagai intervensi non-farmakologis lainnya, serta mempertimbangkan faktor-faktor seperti stres, pola makan, dan aktivitas fisik guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh tentang kesehatan ibu hamil.

2. Bagi Responden(IbuHamil)

Diharapkan dapat mengikuti prenatal yoga secara rutin sebagai upaya alami mengelola tekanan darah, menstabilkan emosi, dan menjaga kesehatan fisik serta mental selama kehamilan. Pengetahuan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu terhadap pentingnya intervensi non-obat dalam menjaga kesehatan kehamilan.

3. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta)

Penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi ilmiah dalam bidang kebidanan, terutama terkait pengelolaan tekanan darah ibu hamil secara non-farmakologis, serta sebagai bahan ajar dan rujukan bagi sivitas akademika yang ingin mengembangkan penelitian serupa di masa mendatang.

4. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pelayanan Kesehatan

Tenaga kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan informasi tentang prenatal yoga dalam bagian dari program edukasi bagi ibu hamil dan mempertimbangkan penyediaan kelas yoga prenatal sebagai bagian dari layanan antenatal.