

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta, dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden penelitian ini menunjukkan mayoritas ibu hamil merupakan kategori multigravida, yaitu sebesar 18 (58,1%) responden. Kategori pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu hamil tidak bekerja, sebanyak 20 (64,5) orang. Sementara itu, karakteristik aktivitas sehari-hari menunjukkan bahwa sebagian besar responden menjalani aktivitas ringan sebanyak 20 (64,5%) orang. Data ini memberikan gambaran umum mengenai latar belakang ibu hamil yang menjadi subjek penelitian dan dapat dijadikan dasar untuk menganalisis faktor pengaruh kualitas tidur selama trimester III kehamilan.
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum mengikuti prenatal yoga menunjukkan bahwa 2 (6,7%) responden kualitas tidur yang baik, dan 28 (93,3 %) responden kualitas tidur yang buruk.
3. Kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah mengikuti prenatal yoga menunjukkan bahwa 26 (86,7%) responden dengan kualitas tidur baik, dan 4 (13,3 %) responden dengan kualitas tidur buruk.
4. Terdapat pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III, yang dibuktikan melalui uji *Wilcoxon* dengan nilai *p-value* < 0,001.

## **B. Saran**

1. Bagi Peneliti  
Diharapkan dapat memperluas wawasan dalam memberikan komplementer, khususnya dalam penerapan prenatal yoga untuk meningkatkan kualitas ibu hamil trimester III.
2. Bagi Ibu Hamil Trimester III  
Diharapkan dapat menjadikan prenatal yoga sebagai salah satu alternatif yang aman dan alami untuk mengatasi gangguan tidur selama kehamilan, khususnya trimester III.
3. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan/Instruktur Yoga)  
Dapat mempertimbangkan penerapan program prenatal yoga secara rutin sebagai bagian dari edukasi atau pelayanan antenatal care untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.
4. Bagi PMB Wati Subagya  
Diharapkan tempat praktik dapat meningkatkan pelayanan komplementer khususnya prenatal yoga untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.