

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Yogyakarta” yang telah dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Yogyakarta dengan jumlah 24 responden yang diberikan intervensi *prenatal* yoga, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Total skor kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga sebelum diberikan *prenatal* yoga diketahui 3 (12,5%) responden dengan kualitas tidur baik dan 21 (87,5%) responden dengan kualitas tidur buruk.
2. Total skor kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga sesudah diberikan *prenatal* yoga 4x diketahui bahwa 18 (75,0%) responden dengan kualitas tidur baik dan 6 (25,0%) responden dengan kualitas tidur buruk, maka terdapat keterkaitan antara pemberian *prenatal* yoga dengan peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga.
3. Dapat diketahui bahwa hasil analisis uji *wilcoxon* pada posttest 3 (setelah 4x *prenatal* yoga) didapatkan nilai *p value* $0,001 < 0,05$, yang artinya ada pengaruh *prenatal* yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

B. Saran

Berdasarkan temuan peneliti, menyarankan hal-hal berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi lembaga pendidikan, terutama program studi kebidanan dan kesehatan, disarankan untuk mengintegrasikan materi mengenai *prenatal* yoga dan manfaatnya dalam kurikulum. Ini akan memberikan pengetahuan tambahan kepada mahasiswa tentang metode alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

2. Bagi PMB Appi Ammelia

Peneliti berharap bidan dapat melakukan evaluasi secara berkala terhadap program *prenatal* yoga yang sudah berjalan untuk memastikan

bahwa program tersebut memberikan manfaat yang optimal bagi ibu hamil, mengumpulkan umpan balik dari pasien mengenai pengalaman mereka dengan terapi ini untuk terus meningkatkan kualitas pelayanan dan menyesuaikan dengan kebutuhan pasien sehingga ibu hamil dapat merasakan kenyamanan selama proses kehamilan.

3. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Menganjurkan ibu hamil untuk secara rutin melakukan *prenatal* yoga dengan konsisten sesuai dengan jadwal yang dianjurkan untuk mendapatkan manfaat yang optimal. Selain melakukan yoga, ibu hamil juga harus memperhatikan aspek kesehatan lainnya seperti pola makan seimbang, istirahat yang cukup, dan menghindari stres untuk mendukung kualitas tidur yang baik.

4. Bagi Peneliti Berikutnya

Saran bagi peneliti berikutnya yaitu perlu meningkatkan penelitian yang lebih lanjut terkait pengaruh *prenatal* yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga, peneliti berikutnya dapat menggunakan atau menambah variabel penelitian yang mungkin berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga, seperti pola makan, tingkat stres, aktivitas fisik selain yoga, dan dukungan sosial, sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal.