

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan prenatal yoga di BPM Appi Ammelia menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami cemas ringan dengan jumlah 17 responden (70,8%).
2. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah pelaksanaan prenatal yoga di BPM Appi Ammelia mengungkapkan bahwa terdapat perubahan menurunnya responden yang tidak mengalami cemas sejumlah 20 responden (83,3%).
3. Terdapat pengaruh prenatal yoga pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Appi Ammelia tahun 2024 memiliki nilai signifikansi *p value* 0,002 (*p value* < 0,05) maka pengaruh prenatal yoga mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di BPM Appi Ammelia sebelum dan sesudah intervensi.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil Trimester III
Hendaknya ibu hamil trimester III diharapkan tidak mengabaikan rasa cemas dan ketidakpastian yang terkait dengan kehamilan dan persalinan yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin dengan menerapkan prenatal yoga selama kehamilan di bawah pengawasan dokter, bidan dan tenaga medis lainnya.
2. Bagi PMB Appi Ammelia dan Bidan
Hendaknya bisa memotivasi ibu hamil untuk melakukan beberapa aktivitas di rumah yang dapat membuat mereka merasa tenang, mengurangi cemas, dan mengidentifikasi keluhan yang mungkin menyebabkan kecemasan. Oleh karena itu, dapat memberikan

rekomendasi atau konseling untuk mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Lebih mengeksplorasi kondisi psikologis ibu hamil selama trimester III, oleh karenanya diharapkan peneliti di masa depan agar mengadakan penelitian serupa dengan menyelidiki komponen yang dapat menentukan kecemasan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA