

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan analisis dan pembahasan, penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum melakukan prenatal yoga, sebagian besar partisipan memiliki tingkat stres kategori ringan dengan nilai *mean* kategori stres 11,11, nilai minimum 2 dan maksimum 20. Sebagian besar responden memiliki kecemasan kategori sedang dengan nilai *mean* kategori kecemasan 9,17, nilai minimum 5 dan maksimum 14. Terdapat 1 orang responden mengalami tingkat depresi kategori ringan dengan *mean* kategori depresi 1,67, nilai minimum 0 dan maksimum 11.
2. Setelah melakukan prenatal yoga, terjadi perubahan yang signifikan pada tingkat stres, kecemasan, dan depresi ibu hamil dengan mayoritas hasil sebanyak 100% responden mengalami tingkat stres kategori normal, kecemasan kategori normal, dan depresi kategori normal. *Mean* kategori stres menurun menjadi 4,50 dengan nilai minimum 0 dan maksimum 10. *Mean* kategori kecemasan menurun menjadi 3,44 dengan nilai minimum 0 dan maksimum 6. *Mean* kategori depresi menurun menjadi 1,67 dengan nilai minimum 0 dan maksimum 2.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari prenatal yoga terhadap penurunan rata-rata tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil dengan didapatkan *p value* 0,007 untuk tingkat stres, *p value* 0,001 untuk tingkat kecemasan, dan *p value* 0,317 untuk tingkat depresi.

## **B. Saran**

Peneliti memberikan saran sebagai berikut berdasarkan hasil penelitian:

### 1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan pertimbangan ibu hamil dalam meningkatkan kesehatan terutama pada keadaan emosi selama kehamilan dan disarankan untuk mengikuti ragam gerakan prenatal yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil.

### 2. Bagi Bidan dan Praktik Mandiri Bidan

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi wawasan keilmuan dan pengembangan dalam praktik kebidanan khususnya terapi non farmakologi atau komplementer, dapat menjadi upaya untuk pencegahan atau mengatasi ibu hamil keadaan emosi, serta perencanaan antisipasi resiko lanjutan.

### 3. Bagi Peneliti Berikutnya

Diharapkan dapat menjadi tambahan sumber pustaka baru dalam bidang kebidanan khususnya prenatal yoga dan keadaan emosi ibu hamil. Disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian prenatal yoga terhadap keadaan emosi ibu hamil dengan kontrol ketat terhadap faktor-faktor perancu yang berpengaruh dalam keadaan emosi ibu hamil dan sample yang lebih banyak untuk menghindari bias.