

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Studi dengan judul 'Pengaruh Latihan Pernapasan (*Pranayama*) terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya, Sleman, Yogyakarta' menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum pemberian intervensi latihan pernapasan (*pranayama*), mayoritas ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya merasakan kecemasan sedang sebanyak 7 (46,7%) ibu dan ringan sebanyak 6 (40,0%) dalam menghadapi persalinan, bahkan terdapat sebagian kecil yang mengalami kecemasan berat 2 (13,3%).
2. Setelah dilakukan intervensi selama dua minggu dengan latihan pernapasan (*pranayama*), terjadi penurunan tingkat kecemasan secara signifikan. Mayoritas responden menunjukkan penurunan kecemasan hingga tidak cemas sebanyak 12 (80,0%) ibu dan ibu yang mengalami kecemans ringan sebanyak 3 (20,0%) ibu.
3. Uji statistik menggunakan *Mann-Whitney*, memperlihatkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), berarti latihan pernapasan (*pranayama*) berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan ibu hamil trimester III.

#### **B. SARAN**

1. Bagi Institusi Pendidikan  
Hasil penelitian diharapkan menjadi referensi tambahan bagi pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam bidang non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan.
2. Bagi PMB Wati Subagya  
Disarankan untuk mempertimbangkan penerapan Latihan Pernapasan *Pranayama* sebagai bagian dari edukasi rutin kepada ibu hamil, terutama dalam

kelas ibu hamil atau kunjungan ANC, guna membantu mempersiapkan ibu secara psikologis menjelang persalinan.

3. Bagi Bidan, Praktisi di Pelayanan

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan dan keterampilan dalam memberikan pelayanan antenatal yang holistik, dengan mengajarkan teknik pernapasan pranayama sebagai salah satu cara alami dan aman untuk mengatasi kecemasan.

4. Bagi Ibu Hamil

Latihan pernapasan (*pranayama*) dapat dijadikan sebagai alternatif mandiri yang mudah dilakukan di rumah untuk mengurangi kecemasan, membantu mengontrol emosi, dan menenangkan pikiran menjelang persalinan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan jangka waktu intervensi yang lebih panjang dan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta menambahkan variabel lain untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam dan komprehensif seperti Penambahan jumlah sampel, variabel psikososial, serta metode follow-up hingga menjelang persalinan.