BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Kesimpulan Umum

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan prenatal yoga tidak menunjukkan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh, dengan hasil analisis *p-value* 0,689 (*p-value* > 0,05).

5.1.2 Kesimpulan Khusus

1. Kecemasan ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga berada pada kategori cemas sedang (40-59).
2. Tingkat kecemasan ibu hamil setelah melakukan prenatal yoga berada pada kategori cemas sedang (40-59).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

   Bagi masyarakat, disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan manfaat prenatal yoga sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil, khususnya primigravida trimester III. Ibu hamil dan keluarga diharapkan aktif mencari informasi dari sumber terpercaya serta mengikuti kelas prenatal yoga yang aman, sehingga dapat mendukung kesehatan mental dan meningkatkan kualitas kehamilan serta persalinan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan kepada tenaga kesehatan, khususnya bidan dan tenaga kesehatan yang menangani ibu hamil, agar dapat menjadikan latihan prenatal yoga sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, terutama pada ibu primigravida trimester III. Tenaga kesehatan juga diharapkan dapat memberikan edukasi serta memfasilitasi program atau kelas prenatal yoga secara rutin di fasilitas pelayanan Kesehatan seperti klinik, puskesamas, maupun rumah sakit, sehingga ibu hamil dapat memperoleh manfaat baik secara fisik maupun psikologis selama masa kehamilan.

3. Bagi Pendidikan

Di harapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kebidanan dan kesehatan maternal. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat memasukkan materi mengenai intervensi non-farmakologis seperti prenatal yoga dalam proses pembelajaran, sehingga mahasiswa dapat memahami serta mengaplikasikan metode tersebut dalam praktik pelayanan kesehatan kepada ibu hamil.

4. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan kondisi dan kesiapan responden saat pengisian kuesioner agar data yang di peroleh lebih objektif dan sesuai dengan keadaan sebenarnya.