

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *prenatal yoga* di Ayrin Moms and Baby Care Denpasar, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Identifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care didapatkan yakni seluruh responden memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk sebelum diberikan *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care
2. Identifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care didapatkan yakni hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur dengan kategori baik setelah diberikan *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care.
3. Nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai probabilitas (0,05) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada perbedaan antara hasil *prenatal yoga* untuk pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang pentingnya memenuhi kebutuhan tidur dan *prenatal yoga* untuk mencapai kualitas tidur yang diharapkan. Sekaligus menjadi alternatif tindakan bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan referensi bagi peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya berkenaan dengan asuhan kebidanan dalam menanggulangi gangguan tidur ketika kehamilan dengan pengaruh pemberian *Prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.