

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil pengukuran tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga yaitu dengan nilai median lima, nilai minimum tiga dan maksimum tujuh.
2. Hasil pengukuran tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah melakukan prenatal yoga yaitu dengan nilai median dua, nilai minimum satu dan maksimum lima.
3. Terdapat perbedaan bermakna tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga. Terjadi penurunan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga.

B. Saran

1. Bagi peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian tentang manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil dan menggunakan kelompok kontrol dalam penelitian selanjutnya serta menggunakan sampel yang lebih banyak. Selain itu, intervensi prenatal yoga tidak hanya dapat dilakukan oleh instruktur yoga, namun prenatal yoga juga dapat dilakukan sendiri oleh responden ketika di rumah.

2. Institusi pendidikan

Institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai kajian dalam proses pembelajaran dan mengembangkan terapi komplementer dalam memberikan asuhan kebidanan seperti mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi instansi pelayanan

Prenatal yoga dapat diterapkan di berbagai pelayanan kesehatan sebagai salah satu metode non farmakologis dan terapi komplementer dalam mengatasi keluhan – keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil seperti nyeri punggung bawah. Hasil penelitian ini dapat menjadi kajian untuk menjadikan prenatal yoga sebagai salah satu program yang diberikan pada ibu hamil di pelayanan kesehatan.

4. Bagi masyarakat

Ibu hamil dapat merasakan manfaat setelah melakukan prenatal yoga secara rutin untuk mengurangi keluhan fisik selama kehamilan seperti nyeri punggung bawah. Hasil penelitian ini juga dapat menambah wawasan masyarakat tentang cara mengatasi nyeri punggung bawah selama kehamilan yaitu dengan melakukan prenatal yoga secara rutin.