

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal yoga* di Klinik Bumi Sehat, dapat disimpulkan bahwa:

1. Median nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *prenatal yoga* adalah 6.
2. Median nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *prenatal yoga* mengalami penurunan menjadi 3.
3. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai p -value $< 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung sebelum dan sesudah *prenatal yoga*.

B. Saran

1. Tempat penelitian

Diharapkan Klinik Bumi Sehat dapat terus mempertahankan serta meningkatkan program *prenatal yoga* yang sudah rutin dilaksanakan sebagai bagian dari pelayanan antenatal care (ANC). Program ini terbukti memberikan manfaat dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sehingga perlu terus dikembangkan baik dari segi jadwal, variasi gerakan, maupun pendampingan tenaga kesehatan. Selain itu, klinik dapat meningkatkan edukasi kepada ibu hamil agar lebih aktif mengikuti kelas *prenatal yoga* secara teratur untuk mendapatkan hasil yang optimal.

2. Bagi responden

Ibu hamil trimester III diharapkan dapat secara rutin melakukan *prenatal yoga* sebagai salah satu upaya non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung. Selain itu, ibu hamil juga dianjurkan untuk menjaga postur tubuh yang baik, menghindari aktivitas yang terlalu berat, serta menerapkan teknik pernapasan dan relaksasi yang telah dipelajari.

2. Bidan

Bidan sebagai tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada ibu hamil mengenai manfaat *prenatal yoga* dalam mengurangi nyeri punggung. Bidan juga dapat berperan aktif dalam memberikan demonstrasi gerakan yoga yang aman serta memotivasi ibu hamil untuk melakukan latihan secara rutin dan berkesinambungan sebagai bagian dari asuhan kebidanan.

3. Bagi peneliti lain

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, menambahkan kelompok kontrol, serta memperpanjang durasi intervensi sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menilai faktor lain seperti kualitas tidur, tingkat kecemasan, dan kenyamanan ibu hamil secara lebih luas.