

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 *soft form a prenatal gentle* yoga yaitu dengan rerata (mean) 4,27, nilai median 4, modus 5, nilai minimum 2, nilai maksimum 8, standar deviasi 1,51.
2. Hasil pengukuran tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga yaitu dengan rerata (mean) 0,94, nilai median 1, modus 1, nilai minimum 0, nilai maksimum 5 dan standar deviasi 1,03.
3. Terdapat perbedaan bermakna tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga dengan nilai $p = 0,000$ ($\alpha = <0,05$).

B. Saran

1. Bagi 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.

2. Bagi instansi pelayanan

Prenatal gentle 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 *soft form a prenatal gentle* yoga sebagai pilihan gerakan yoga untuk membantu mengatasi nyeri punggung bawah selama kehamilan dan *prenatal gentle* yoga sebagai salah satu program yang diberikan pada ibu hamil di pelayanan kesehatan.

3. Bagi masyarakat

Ibu hamil dapat merasakan manfaat setelah melakukan *soft form a prenatal gentle* 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 *soft form prenatal gentle* yoga secara rutin.

4. Bagi peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian tentang manfaat *soft form a prenatal gentle* yoga bagi ibu hamil dan menggunakan kelompok kontrol dalam penelitian selanjutnya serta menggunakan sampel yang lebih banyak. Selain itu, peneliti juga bisa menganalisis secara kualitatif dampak *prenatal gentle* yoga.