

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Pada bab ini membahas mengenai kesimpulan serta saran melalui hasil penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga di BPM Yulinda, SST. Sesuai hasil penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 01 Desember 2020 di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020 dapat diambil kesimpulan serta saran sebagai berikut:

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan ibu hamil tentang yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020 mayoritas baik yaitu sebanyak 23 orang (51,1%) dari jumlah 45 orang responden.
2. Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020 adalah mayoritas baik sebanyak 20 orang (44,4%).
3. Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020 mayoritas baik sebanyak 25 orang ibu hamil (55,6%).
4. Pengetahuan ibu hamil tentang prinsip yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020 sebagian besar cukup sebanyak 20 orang responden (44,4%).
5. Pengetahuan ibu hamil tentang indikasi dan kontraindikasi yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020 mayoritas baik sebanyak 26 orang responden (57,8%).
6. Pengetahuan ibu hamil tentang persiapan yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020 mayoritas baik sebanyak 20 orang (44,4%).
7. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Yoga Di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan mayoritas baik yaitu sejumlah 28 orang (62,2%).

8. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gerakan Yoga Di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan mayoritas baik yaitu sebanyak 23 orang (51,1%).

## **B. Saran**

1. Bagi Responden

Diharapkan untuk ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuannya tentang ilmu kesehatan, khususnya tentang yoga untuk ibu hamil. Karena pada saat melakukan yoga ada juga banyak manfaat yang dapat diperoleh baik bagi ibu maupun bagi bayinya mulai dari kehamilan, persalinan, hingga masa nifas.

2. Bagi Bidan

Diharapkan dapat menjadikan masukan dan bahan pertimbangan bagi para bidan atau tenaga kesehatan lainnya untuk mengikuti seminar atau pelatihan yoga sehingga dapat memberikan informasi dengan cara memberikan penyuluhan dan menjadi program baru dalam bidang entrepreneur dengan menerapkan yoga dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang yoga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi acuan / referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang yoga dengan meneliti faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil dalam penerapan yoga.