

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat sebagian besar berpengetahuan baik tentang prenatal yoga sebanyak 40 orang (55,6%).
2. Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian prenatal yoga di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat dalam kategori baik sebanyak 38 orang (52,8%).
3. Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat dalam kategori baik sebanyak 30 orang (41,7%).
4. Pengetahuan ibu hamil tentang prinsip prenatal yoga di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat dalam kategori baik sebanyak 28 orang (38,9%).
5. Pengetahuan ibu hamil tentang indikasi prenatal yoga di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat dalam kategori baik 29 orang (40,3%).
6. Pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi prenatal yoga di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat dalam kategori baik sebanyak 39 orang (54,2%).
7. Pengetahuan ibu hamil tentang persiapan prenatal yoga di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat dalam kategori baik sebanyak 35 orang (48,6%).
8. Pengetahuan ibu hamil tentang teknik prenatal yoga di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat dalam kategori baik sebanyak 41 orang (43,1%).

B. Saran

1. Bagi Tempat Peneliti

Hasil penelitian di harapkan dapat menjadi bahan masukan bagi puskesmas untuk melakukan penerapan prenatal yoga upaya mengatasi ketidaknyamanan bagi ibu hamil.

2. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini di harapkan bagi para bidan untuk segera mengikuti pelatihan prenatal yoga dan menjadikan program baru untuk bidan dalam bidan *entrepreneur* dengan menerapkan prenatal yoga dalam upaya untuk melaksanakan pelayanan dan memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber referensi dan tambahan informasi untuk melanjutkan penelitian terkait tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga.