

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian serta ulasan mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester kedua dan ketiga, dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Sakit punggung sebelum hamil yoga pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga yaitu. Sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri sedang dengan jumlah 6 responden (60,0%) dan 3 responden (30,0%) mengalami nyeri ringan dan satu responden (10,0%) mengalami nyeri berat.
2. Ibu hamil di trimester kedua dan ketiga didiagnosis menderita sakit punggung setelah prenatal yoga 9 responden (90,0%) tidak nyeri (skala nyeri 0) dan 1 responden (10,0%) nyeri ringan.
3. Prenatal yoga efektif untuk mengurangi Nyeri punggung pada ibu hamil di *Trimester* kedua dan ketiga.

B. Saran

1. Bagi responden
Wanita hamil dianjurkan untuk menghadiri kelas yoga kehamilan dengan instruktur yoga kehamilan yang terlatih dan bersertifikat untuk berlatih yoga kehamilan, yang membantu meredakan ketidaknyamanan ibu selama kehamilan, termasuk nyeri punggung.
2. Untuk tempat penelitian
Diharapkan kepada lembaga penelitian khususnya bidan untuk terlibat dalam pengajaran yoga kehamilan agar bidan dapat mempraktekkan yoga kehamilan bersama wanita hamil.

3. Untuk Institusi Pendidikan

Instansi pendidikan khususnya Studi Program Sarjana Kebidanan diharapkan dapat mengembangkan potensi mahasiswanya dalam bidang yoga kehamilan dengan mengadakan kelas yoga dan menyediakan ruang yoga bagi mahasiswa dan dosen.

4. Untuk peneliti berikutnya

Diharapkan peneliti berikutnya dapat memajukan penelitian prenatal yoga untuk menghasilkan hasil penelitian yang lebih baik.