

BAB V

PENUTUP

Bab ini menyajikan simpulan dan saran dari hasil penelitian tentang perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester II dan trimester III. Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan pada tanggal 03 Juni – 11 Juni 2023 di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang dapat diambil simpulan dan saran sebagai berikut:

A. Simpulan

1. Kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga ibu hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang dapat dilihat bahwa responden mengalami kecemasan sedang dengan rata-rata 31,24.
2. Kecemasan sesudah dilakukan prenatal yoga ibu hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang dapat dilihat bahwa responden mengalami kecemasan ringan dengan rata-rata 19,88.
3. Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang dengan menggunakan uji *Paired t Test* dengan hasil $p < \alpha = 0,05$.

B. Saran

1. Bagi ibu hamil trimester II dan trimester III

Diharapkan ibu hamil trimester II dan trimester III dapat mengurangi tingkat kecemasan salah satu cara dengan melakukan prenatal yoga dengan melakukan gerakan awal yakni pemanasan, gerakan inti, dan diakhiri dengan relaksasi yang dilakukan 2x dalam 1 minggu ketika pagi hari dengan prinsip aman dan nyaman.

2. Bagi bidan desa

Diharapkan menerapkan prenatal yoga dalam program kelas ibu hamil yang dilaksanakan 1 bulan 1x dan membimbing ibu hamil untuk mengaplikasikan dirumah sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.