

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Hasil pengukuran nyeri sebelum dilakukan prenatal yoga sebagian besar yang mengalami nyeri sedang sebanyak 9 responden (52,9%).
2. Hasil pengukuran nyeri sesudah dilakukan prenatal yoga hampir semua responden mengalami nyeri ringan sebanyak 16 responden (94,1%).
3. Hasil analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p-value $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa 0,001 lebih kecil dari 0,05 yaitu H_a diterima. Jadi kesimpulannya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti apabila ada pelaksanaan prenatal yoga pada saat kelas ibu hamil supaya bisa menerapkan prenatal yoga yang bermanfaat untuk mengatasi keluhan – keluhan yang terjadi selama kehamilan.

2. Bagi Bidan

Diharapkan bidan menerapkan prenatal yoga dalam kelas ibu hamil dan membimbing untuk mengaplikasikan dirumah.

3. Bagi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah wawasan dan bahan kepustakaan mengenai perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Serta menjadikan penelitian ini sebagai bahan ajar dan bahan referensi penelitian selanjutnya.

4. Bagi peneliti Selanjutnya

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik diharapkan peneliti selanjutnya dapat meningkatkan dan mengembangkan penelitian tentang perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.