

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Gambaran prenatal yoga pada ibu bersalin di RSIA Asih Balikpapan Tahun 2023 sebagian besar melakukan prenatal yoga yaitu sebanyak 85 orang (59,4%)
2. Gambaran lama persalinan pada ibu bersalin di RSIA Asih Balikpapan Tahun 2023 pada kelompok yang melakukan prenatal yoga rata-rata persalinan 6,096 jam dan kelompok yang tidak melakukan prenatal yoga rata-rata lama persalinan 8,504 jam.
3. Ada hubungan prenatal yoga dengan lama persalinan pada ibu bersalin di RSIA Asih Balikpapan Tahun 2023 dengan p value 0,000. Lama persalinan prenatal yoga lebih cepat dibandingkan dengan lama persalinan yang tidak melakukan prenatal yoga dengan selidih 2,408 jam.

B. Saran

1. Bagi RSIA ASIH Balikpapan

RSIA ASIH Balikpapan dapat lebih mensosialisasikan prenatal yoga pada ibu-ibu yang dating ke baik ibu yang hamil ataupun ibu yang belum merencanakan kehamilan agar mengikuti prenatal yoga saat hamil. Meningkatkan promosi tentang kegiatan prenatal yoga melalui

instagram ataupun leaflet-leaflet agar semakin banyak orang yang mengetahui manfaat senam yoga untuk kelancaran proses persalinan.

2. Bagi Prodi S1 Kebidanan.

Penelitian ini dapat dijadikan Referensi dan Perbendaharaan Kepustakaan Universitas NGudi Waluyo Semarang serta menjadi bahan masukan dan perbandingan bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan kepada peneliti selanjutnya dan memberikan penambahan wawasan khususnya dalam hubungan prenatal yoga dengan lama persalinan. Penelitian dapat dikembangkan dengan melakukan penelitian eksperimen dengan modifikasi pada jumlah sampel, kombinasi intervensi atau metode penelitian yang digunakan.