

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan didapatkan nilai *Mean* sebesar 30,55.
2. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan didapatkan nilai *Mean* sebesar 14,40.
3. Hasil uji statistik *paired sample t test* diperoleh *p value* $(0,000) < \alpha (0,05)$ menunjukkan bahwa H_a diterima artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dan hasil analisis, saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini dijadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan metode yang berbeda sehingga diperoleh hasil yang lebih mendalam mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

2. Bagi Rumah Sakit Pertamina Balikpapan

Hasil penelitian ini dijadikan pembendaharaan ilmu pengetahuan dalam bidang pelayanan kebidanan terutama tentang pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

3. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini dijadikan tambahan data dan informasi untuk meningkatkan pelayanan kebidanan bagi bidan mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

4. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Hasil penelitian ini dijadikan tambahan informasi dan referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan kebidanan di bidang kesehatan yang berkaitan dengan pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

5. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber data dan informasi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.