

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini tentang pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Nyeri pinggang sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III yaitu paling banyak ibu hamil yang mengalami nyeri ringan dengan jumlah 13 responden (68,4%), dan mengalami nyeri sedang dengan jumlah 2 responden (10,5%).
2. Nyeri pinggang sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III yaitu paling banyak ibu hamil yang tidak mengalami nyeri dengan jumlah 15 responden (78,9%), dan mengalami nyeri ringan dengan jumlah 4 responden (21,1%).
3. Ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri pinggang sebelum dan setelah prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.

B. Saran

1. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti pelaksanaan kelas prenatal gentle yoga pada fasilitator prenatal gentle

yoga yang sudah melakukan pelatihan dan mendapatkan sertifikat supaya bisa menerapkan prenatal gentle yoga yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu selama masa kehamilan termasuk nyeri punggung bawah.

2. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bagi tempat penelitian khususnya bidan untuk mengikuti pelatihan prenatal gentle yoga supaya bidan dapat menerapkan prenatal gentle yoga pada kelas ibu hamil.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bagi institusi pendidikan khususnya bagi mahasiswa S1 Kebidanan agar dapat mengembangkan lagi potensi mahasiswa dalam melakukan prenatal gentle yoga seperti membuat jadwal kelas yoga dan menyediakan ruang yoga untuk mahasiswa dan dosen.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang Prenatal gentle yoga, yaitu menganalisis manfaat lain prenatal gentle yoga dengan variabel lain dan variabel di homogenkan agar data berdistribusi normal.