

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai tengah kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga di Puskesmas Kesesi I Kabupaten Pekalongan sebesar 13
2. Nilai tengah kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan prenatal yoga di Puskesmas Kesesi I Kabupaten Pekalongan sebesar 5,000.
3. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Paninggaran Kabupaten Pekalongan ( $p\ value = 0,000$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi ibu hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi ibu hamil untuk rutin melakukan prenatal yoga secara mandiri sebagai upaya untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil.

2. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan skil bidan untuk mengatasi masalah pada ibu hamil, terutama gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dengan melakukan terapi non farmakologis, salah satunya prenatal yoga.

### 3. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan di Puskesmas Kesesi I, sebagai salah satu intervensi dalam program kelas ibu hamil untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dengan prenatal yoga.

### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut oleh penulis lain dengan penelitian ini sebagai salah satu acuannya.