

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan prenatal yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan, dapat disimpulkan :

1. Responden pada kelompok kasus sebanyak 20 responden yang mengikuti prenatal yoga (50%).
2. Kala 1 fase aktif mayoritas responden kelompok kasus adalah kategori cepat (90%) sedangkan kala 1 fase aktif mayoritas responden kelompok kontrol adalah kategori lama (85%)
3. Ada hubungan antara prenatal yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan.

B. Saran

1. Bagi Ibu Bersalin

Diharapkan bagi ibu bersalin dapat memanfaatkan terapi prenatal yoga untuk mengatasi masalah kemajuan dan lama persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya agar memberikan tambahan pemahaman, terutama terkait hubungan antara yoga prenatal dan durasi persalinan Kala 1. Penelitian dapat dikembangkan melalui

eksperimen dengan melakukan modifikasi pada jumlah sampel, variasi intervensi, atau pendekatan penelitian yang diterapkan.

3. Bagi Bidan

Prenatal yoga dapat menjadi salah satu bentuk asuhan kebidanan yang dilakukan pada kelas ibu hamil, dengan tujuan mengurangi risiko saat melahirkan dan mempercepat proses persalinan.