

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Sebagian besar ibu bersalin di Klinik Ibu Alam Salatiga melakukan prenatal yoga, yaitu sebanyak 17 orang (65,4%), sedangkan yang tidak melakukan prenatal yoga sebanyak 9 orang (34,6%).
2. Rata-rata lama persalinan pada ibu bersalin yang melakukan prenatal yoga adalah 3,17 jam dengan median 3,40 jam (rentang 1–5 jam), sedangkan pada ibu bersalin yang tidak melakukan prenatal yoga adalah 5,22 jam dengan median 4,42 jam (rentang 3–12 jam).
3. Secara keseluruhan, rata-rata lama persalinan pada seluruh responden adalah 3,88 jam dengan median 3,55 jam (rentang 1–12 jam). Hasil ini memberikan gambaran bahwa ibu bersalin yang melakukan prenatal yoga cenderung memiliki lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melakukan prenatal yoga, meskipun penelitian ini menggunakan desain deskriptif sehingga tidak menguji hubungan sebab-akibat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan, saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan untuk terus mendorong pelaksanaan program prenatal yoga secara rutin dan terjadwal bagi ibu hamil, serta memberikan edukasi tentang manfaatnya dalam mempersiapkan fisik dan mental menjelang persalinan.

2. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan dapat mengikuti prenatal yoga secara rutin sesuai anjuran tenaga kesehatan, guna membantu mempersingkat proses persalinan dan meningkatkan kenyamanan saat melahirkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian dengan desain analitik atau eksperimental yang menguji hubungan atau pengaruh prenatal yoga terhadap lama persalinan, dengan mempertimbangkan variabel luar seperti status gizi, indeks massa tubuh, dan kondisi psikologis ibu.

4. Bagi Pihak Klinik

Pihak klinik diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan fasilitas serta tenaga instruktur prenatal yoga, sehingga pelayanan tetap optimal dan menarik minat lebih banyak ibu hamil untuk berpartisipasi.