

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 ibu hamil trimester III di Puskesmas Tanjung Palas, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III

Distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil berada pada kelompok usia 20–35 tahun (60,0%), memiliki pendidikan menengah (SMP 45,0%), dan sebagian besar tidak bekerja (60,0%). Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden merupakan ibu hamil usia produktif dengan latar belakang pendidikan menengah dan status pekerjaan tidak bekerja.

2. Kualitas Tidur Sebelum Prenatal Yoga

Sebelum melakukan prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil memiliki kualitas tidur baik sebanyak 12 responden (60,0%), sedangkan 8 responden (40,0%) mengalami kualitas tidur buruk. Nilai rata-rata (mean) skor kualitas tidur sebelum intervensi adalah 10,35 dengan median 10 dan standar deviasi 2,10. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas ibu hamil memiliki kualitas tidur baik, masih terdapat proporsi signifikan yang mengalami gangguan tidur pada trimester III.

3. Kualitas Tidur Sesudah Prenatal Yoga

Setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, terjadi peningkatan kualitas tidur, ditandai dengan 16 responden (80,0%) memiliki kualitas tidur baik dan hanya 4 responden (20,0%) yang mengalami kualitas tidur

buruk. Rata-rata skor kualitas tidur sesudah intervensi turun menjadi 3,95 dengan median 4 dan standar deviasi 1,39. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur secara signifikan setelah dilakukan prenatal yoga, dengan variasi skor yang lebih kecil dibandingkan sebelum intervensi.

4. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan uji Wilcoxon, diperoleh nilai $Z = -3,898$ dengan $p < 0,001$, sehingga H_0 ditolak. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Tanjung Palas. Intervensi ini efektif sebagai metode non-farmakologis untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester akhir.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil trimester III disarankan untuk mempertimbangkan prenatal yoga sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur. Dengan rutin melakukan prenatal yoga, ibu hamil dapat memperoleh manfaat berupa tidur yang lebih nyenyak, penurunan tingkat stres, pengurangan ketegangan otot, serta peningkatan kenyamanan fisik dan psikologis selama kehamilan. Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti program prenatal yoga yang terstruktur, baik di fasilitas kesehatan maupun di rumah dengan bimbingan tenaga profesional.

2. Bagi Puskesmas Tanjung Palas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam pengembangan pelayanan kebidanan komplementer di Puskesmas Tanjung Palas. Puskesmas disarankan untuk mengintegrasikan prenatal yoga ke dalam program asuhan kehamilan rutin, misalnya melalui kelas prenatal yoga bagi ibu hamil trimester III. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur, kesejahteraan psikologis, dan kesiapan persalinan ibu hamil secara lebih optimal. Selain itu, penerapan prenatal yoga secara berkelanjutan dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang mendukung asuhan holistik bagi ibu hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melanjutkan penelitian terkait efek prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil, baik dengan jumlah sampel yang lebih besar maupun menggunakan desain penelitian eksperimental yang lebih kompleks. Selain itu, penelitian dapat memperluas variabel yang dianalisis, seperti pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan, nyeri punggung, atau kualitas hidup ibu hamil secara keseluruhan. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar referensi dan sumber pengetahuan untuk mengembangkan intervensi kebidanan berbasis bukti dalam menangani gangguan tidur pada ibu hamil trimester III.