

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Aktivitas Fisik Yoga terhadap Tingkat Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Bumi Sehat Lombok Barat, dapat disimpulkan:

1. Pada *pre-test*, sebagian besar responden mengalami nyeri punggung kategori sering yaitu 20 responden (66,7%). Setelah dilakukan yoga prenatal (*post-test*), mayoritas responden merasa nyaman sebanyak 25 responden (83,3%). Pengaruh yoga terhadap nyeri punggung sangat nyata, di mana latihan peregangan dan perbaikan postur tubuh yang dilakukan secara teratur mampu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan elastisitas, serta melancarkan peredaran darah pada area punggung.
2. Sebelum intervensi, sebanyak 18 responden (60,0%) mengalami edema kategori sering. Setelah yoga prenatal, mayoritas responden merasa nyaman sebanyak 24 responden (80,0%). Pengaruh yoga terhadap edema terasa dengan berkurangnya rasa berat dan kaku pada kaki serta bengkak yang lebih ringan, sehingga ibu lebih leluasa bergerak.
3. Hasil *pre-test* menunjukkan 19 responden (63,3%) mengalami gangguan tidur kategori sering. Setelah dilakukan yoga prenatal, sebanyak 23 responden (76,7%) merasa nyaman. Pengaruh yoga terhadap gangguan tidur sangat jelas dirasakan oleh ibu hamil. Melalui gerakan peregangan, latihan pernapasan, dan relaksasi, yoga membantu tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran lebih tenang.
4. Pada *pre-test*, sebanyak 17 responden (56,7%) mengalami kecemasan kategori sering. Setelah intervensi yoga prenatal, sebanyak 22 responden

(73,3%) merasa nyaman. Pengaruh yoga terhadap kecemasan terlihat dari menurunnya rasa takut dan kekhawatiran yang sering muncul pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan.

Secara keseluruhan, terdapat peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III setelah dilakukan yoga prenatal, baik dari aspek fisik (nyeri punggung, edema, gangguan tidur) maupun aspek psikologis (kecemasan). Hasil uji *Paired Samples T-Test* mendukung hal ini dengan nilai $p < 0,05$ pada keempat variabel, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi yoga prenatal

5.2 Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan dalam pengembangan ilmu kebidanan serta memperkaya literatur di perpustakaan, sehingga dapat mendukung proses belajar mahasiswa terutama yang berkaitan dengan intervensi nonfarmakologis pada ibu hamil.

2. Bagi penulis

Penelitian ini menjadi pengalaman berharga dalam melaksanakan karya tulis ilmiah, menambah wawasan dan keterampilan dalam bidang kebidanan, serta dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama penelitian. Penelitian ini juga diharapkan menjadi motivasi untuk terus mengembangkan diri dan melakukan penelitian lanjutan di masa depan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil. Dengan demikian, bidan dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi, motivasi, dan fasilitasi agar yoga prenatal dapat

diakses lebih luas oleh ibu hamil, baik melalui kelas hamil di fasilitas kesehatan maupun komunitas masyarakat. Bagi Institusi Kesehatan

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada jumlah responden dan lokasi penelitian. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah sampel, melakukan penelitian di berbagai lokasi, serta menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kualitas hidup ibu hamil, sehingga hasil penelitian dapat lebih komprehensif dan aplikatif.

5. Bagi Ibu Hamil

Setelah dilakukan penelitian ini, ibu hamil yang sebelumnya belum mengetahui manfaat yoga kini menjadi lebih paham bahwa yoga efektif mengurangi ketidaknyamanan trimester III, seperti nyeri punggung, edema, gangguan tidur, dan kecemasan. Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan untuk menjadikan prenatal yoga sebagai salah satu aktivitas rutin yang aman dan bermanfaat selama kehamilan.