

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Rata-rata kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum melakukan *prenatal yoga* mengalami kecemasan sedang, setelah melakukan *prenatal yoga* mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan ringan.
- 5.1.2 Rata-rata kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum melakukan ANC standar mengalami kecemasan sedang dan tidak ada penurunan signifikan setelah melakukan ANC standar.
- 5.1.3 Terdapat pengaruh *prenatal yoga* terhadap kecemasan ibu hamil dengan perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang melakukan *prenatal yoga* mengalami kecemasan ringan, ibu hamil yang tidak melakukan *prenatal yoga* mengalami kecemasan sedang.

5.2. Saran

5.2.1 Bagi ibu hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi ibu hamil untuk menambah wawasan tentang latihan *prenatal yoga* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan.

5.2.2 Bagi tempat penelitian

Dapat menjadi referensi terapi komplementer dalam upaya menurunkan kecemasan ibu hamil dengan tujuan mengurangi kehamilan berisiko pada ibu dengan gangguan kecemasan.

5.2.3 Kepentingan keilmuan

Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi referensi atau dasar untuk penelitian selanjutnya, serta dapat menjadi acuan dalam menerapkan prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan ibu hamil.

5.2.4 Instansi

Menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya dalam menyempurnakan kekurangan dari penelitian ini serta memperluas area penelitian dan memperbanyak sampel penelitian.

