

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

5.1.1 Sebelum melakukan prenatal yoga, 16 dari 30 responden (53,3%) mengalami gangguan tidur ringan. Sedangkan 14 dari 30 responden (46,6%) mengalami gangguan tidur sedang.

5.1.2 Setelah melakukan prenatal yoga secara teratur sekali dalam seminggu selama 4 minggu didapatkan hasil sebesar 16 responden (53,3%) mengalami peningkatan kualitas tidur dari gangguan tidur ringan ke tidak ada gangguan tidur. Sedangkan 14 responden (46,6%) mengalami peningkatan kualitas tidur dari gangguan tidur sedang ke gangguan tidur ringan.

5.1.3 Terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang tahun 2018.

#### **5.2 Saran**

5.2.1 Bagi Peneliti

- a. Lebih menspesifikkan usia kehamilan responden.
- b. Memberikan edukasi yang lebih efektif sehingga responden tidak merasa khawatir untuk mengikuti seluruh gerakan prenatal yoga.

### 5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Meningkatkan sarana dan prasarana kelas prenatal yoga.

### 5.2.3 Bagi Institusi

Melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan kelas prenatal yoga untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan deteksi dini ketidaknyaman maupun komplikasi kehamilan.

### 5.2.4 Bagi Keluarga dan Masyarakat

Diharapkan masyarakat maupun ibu hamil dapat menjadikan prenatal yoga sebagai alternatif pemecahan masalah untuk mengurangi ketidaknyaman dalam kehamilan khususnya pada trimester III.