

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian terkait pengaruh kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Janti Kota Malang sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan intervensi kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender didapatkan tekanan darah dengan mean 121/80 mmHg
2. Setelah dilakukan intervensi kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender didapatkan tekanan darah dengan mean 114/74 mmHg.
3. Terdapat pengaruh kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Janti Kota Malang.

5.2 Saran

Dari kesimpulan mengenai pengaruh prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Janti Kota Malang

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil tetap rutin mengikuti kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah khususnya ibu hamil yang memasuki usia kehamilam ≥ 20 minggu.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan menjadi landasan dan sumber data untuk mendukung pengembangan berbagai jenis intervensi non-farmakologis lainnya bahwa intervensi ini berpengaruh dalam perubahan tekanan darah pada ibu hamil.

3. Bagi Petugas Kesehatan dan Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi tonggak inovatif dalam perawatan ibu hamil, khususnya dalam hal aktivitas fisik, dengan menggabungkan senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender. Tujuannya adalah untuk mengeksplorasi dampak kombinasi ini terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil