

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil review tujuh artikel yang telah dinalisis dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa:

1) Pelaksanaan *Prenatal Yoga*

Berdasarkan hasil telaah dari tujuh artikel, didapatkan hasil yaitu sebagian besar studi menerapkan pelaksanaan *prenatal yoga* dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu rata-rata 74 menit setiap pertemuan, dimana tahap pelaksanaan *prenatal yoga* terdiri dari teknik gerak tubuh/postur (*asana*), teknik olah napas teratur (*pranayama*), serta relaksasi dan meditasi. Sebagian besar responden melakukan *prenatal yoga* sebanyak 2 kali dalam seminggu, meskipun terdapat perbedaan durasi maupun intensitas dalam pelaksanaannya, hal tersebut sama berpengaruh dalam menekan hormone stres sehingga terjadi penurunan tingkat stres ibu selama kehamilan.

2) Tingkat Stres Selama Kehamilan

Berdasarkan hasil telaah didapatkan bahwa seluruh responden ibu hamil mengalami tingkat stress sedang selama kehamilan dan mengalami penurunan tingkat stres setelah mengikuti *prenatal yoga*. Berlatih *prenatal yoga* berpengaruh pada keadaan psikologi ibu, menjadikan ibu lebih rileks dengan memperlancar pernapasan, dan mempengaruhi penurunan hormone stres ibu selama kehamilan.

- 3) Hubungan *Prenatal Yoga* dengan Tingkat Stres Ibu selama Kehamilan
Berdasarkan analisis dari tujuh artikel menunjukkan nilai $p\text{-value} < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) dengan nilai yang berarti menunjukkan adanya hubungan *prenatal yoga* dengan tingkat stres ibu selama kehamilan. Berlatih *prenatal yoga* dapat memperlancar sirkulasi darah dan mempengaruhi cara kerja hormone stres dalam tubuh seperti hormone endhorpin dan kortisol sehingga terjadi penurunan tingkat stres ibu selama kehamilan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat merekomendasikan intervensi *prenatal yoga* pada ibu hamil terutama sedang dalam keadaan stres. Bidan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat intervensi *prenatal yoga* yang dapat digunakan sebagai alternatif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin yang dikandung terutama untuk mencegah terjadinya stres selama kehamilan dengan cara memberikan KIE pada kunjungan pemeriksaan kehamilan maupun saat kunjungan Posyandu.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai alternatif intervensi *prenatal yoga* ini. Penelitian dapat dilakukan secara literature review maupun dengan penelitian eksperimen. Membandingkan intervensi *prenatal yoga* dengan intervensi lain yang lebih memberikan manfaat diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam penatalaksanaan stres selama kehamilan.