

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam BAB IV, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil perhitungan uji T-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, yoga *prenatal* terhadap penurunan tingkat kecemasan yakni sebesar 0,024 ( $<0,05$ ).
2. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data perhitungan pairen samples statistic kecemasan sesaat 16 subjek penelitian sebelum dan sesudah treatment mengalami perubahan yaitu dari 15,75 menjadi 11,19.
3. Terjadi penurunan kecemasan sesaat pada primigravida (ibu hamil pertama kali). Sebelum diberikan treatment terdapat 14 orang ibu hamil atau 87.5% yang memiliki tingkat kecemasan sesaat yang tinggi, setelah diberikan treatment terjadi penurunan menjadi 8 orang ibu hamil atau 50%.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan pertimbangan, yaitu :

1. Yoga *prenatal* yang dilakukan oleh *primigravida* (ibu hamil pertama kali) untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan sesaat. Oleh karena itu penulis menyarankan kepada *primigravida* (ibu hami pertama kali) untuk

mengikuti kelas yoga *prenatal* sebagai salah satu upaya mempersiapkan diri menghadapi persalinan.

2. Dukungan suami memiliki peranan penting bagi ibu hamil karena mempengaruhi penghayatan *primigravida* selama mengikuti kelas yoga *prenatal* dan selama masa kehamilan.
3. Bagi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh yoga *prenatal* terhadap penurunan tingkat kecemasan, sebaiknya menggunakan metode penelitian *quasi eksperimen* dengan teknik *one group time series design*. Dengan menggunakan alat ukur observasi.
4. Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperhatikan waktu pengambilan data yang lebih panjang agar dapat lebih terlihat sejauh mana pengaruh yoga *prenatal* terhadap penurunan kecemasan sesaat pada *primigravida* (ibu hamil pertama kali).