

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata skor tingkat kecemasan sebelum senam yoga adalah 27,0 (Kecemasan sedang)
2. Rata-rata skor tingkat kecemasan sesudah senam yoga adalah 20,18 (Kecemasan ringan)
3. Hasil penelitian didapatkan nilai *p-value* $0,000 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Liwa Kabupaten Lampung Barat Tahun 2019.

B. Saran

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan pada penelitian ini adalah sebagai berikut.:

1. Bagi Puskesmas Liwa

Memprogramkan atau mensosialisasikan tentang senam yoga pada kelas ibu hamil , menyiapkan trainer yoga, menyiapkan tempat dan alat untuk dilakukannya senam yoga agar senam yoga dapat dilakukan dengan efektif, sehingga ibu dapat merasakan manfaat dari senam yoga terutama dalam mengatasi cemas selama masa kehamilannya.

2. Bagi Universitas Aisyah

Untuk menambah referensi tentang praktek komplementer serta dapat dilakukan kuliah pakar serta pelatihan senam yoga.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk peneliti selanjutnya, dan menjadikan referensi dengan metode yoga di Puskesmas Batu Brak.