

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata – rata skor nyeri punggung sebelum dilakukan senam prenatal yoga pada tahap (*pre-test*), rata – rata skor nyeri adalah 5,75 dengan standar deviasi 0,22.
2. Rata – rata skor nyeri punggung setelah dilakukan senam prenatal yoga pada tahap (*post-test*), rata – rata skor nyeri adalah 3,25 dengan standar deviasi 1,07
3. Ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di Puskesmas Liwa Tahun 2018, dimana rata – rata skor nyeri sebelum dilakukan senam prenatal yoga lebih tinggi secara bermakna dibandingkan skor nyeri sesudah dilakukan senam prenatal yoga.(p value = 0,000 < 0,05).

B. Saran

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

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan meningkatkan mengikuti kelas ibu hamil khususnya senam prenatal yoga agar tidak mengalami keluhan nyeri punggung selama proses kehamilan

2. Bagi Puskesmas Liwa

Mengadakan kelas prenatal yoga dengan instruktur yang sudah terlatih dan bersertifikat serta mensosialisasikan pada masyarakat khususnya ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Liwa.

3. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu

Menjadi bahan referensi bagi mahasiswa dan menambah pustaka bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian berkaitan dengan senam prenatal yoga

4. Peneliti selanjutnya

Agar dijadikan sebagai bahan masukan untuk menambah koleksi buku-buku bacaan dan jurnal penelitian yang mendukung dalam proses penelitian selanjutnya dengan kondisi wilayah yang berbeda.