

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan implementasi pemberian *prenatal yoga* selama 3 kali pertemuan pada kedua pasien ibu hamil trimester III dengan masalah ansietas terbukti dapat mengurangi tingkat ansietas yang ditandai dengan verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi (menurun), perilaku gelisah (menurun), konsentrasi (membaik) dan pola tidur (membaik).

B. Saran

Berdasarkan hasil analisa dan kesimpulan diatas, maka saran-saran yang dapat diajukan penulis diantaranya:

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan dapat menerapkan informasi kesehatan terkait dengan *prenatal yoga* untuk menurunkan tingkat ansietas pada Ibu hamil trimester III dan mampu mengenali kondisi yang menyebabkan kecemasan pada punggung Ibu hamil trimester III dan dapat mengerti cara melakukan gerakan *prenatal yoga*, serta tujuan dan manfaat dari *prenatal yoga*.

2. Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Diharapkan dapat menambah keluasan ilmu dan teknologi bidang ilmu keperawatan dalam meningkatkan kebutuhan rasa aman dan nyaman melalui implementasi *prenatal yoga* pada ibu hamil trimester III

3. Bagi Peneliti

Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan *prenatal yoga* untuk meningkatkan kebutuhan rasa aman dan nyaman pada pasien trimester III.