

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di PMB Dewi Fitria kota Padang tahun 2025 kepada 30 orang responden yang diberikan kuisioner, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Didapatkan rata-rata durasi tidur ibu sebelum prenatal gentle yoga adalah 6.13, dengan standar deviasi 0.937, di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025
2. Didapatkan rata-rata durasi tidur ibu sesudah prenatal gentle yoga adalah 8.37 dengan standar deviasi 0.937, di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025
3. Terdapat pengaruh signifikan durasi tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah prenatal gentle yoga di PMB Dewi Fitria tahun 2024. Nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

#### B. SARAN

##### 1. Bagi Peneliti

Disarankan agar peneliti lebih memperhatikan kontrol terhadap faktor eksternal yang dapat memengaruhi hasil penelitian, seperti, aktivitas fisik, dan tingkat stres responden. Selain itu, dokumentasi proses penelitian, mulai dari pemberian intervensi hingga pengukuran hasil, perlu dilakukan dengan

lebih terperinci agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan dengan baik. Peneliti juga sebaiknya memastikan bahwa responden benar-benar mematuhi protokol penelitian untuk meningkatkan validitas data.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi peneliti selanjutnya tentang masalah-masalah yang ada di lapangan serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang sama diharapkan untuk jumlah sampel yang lebih besar digunakan agar hasil penelitian lebih representatif.

3. Praktik Mandiri Bidan Dewi Fitria

Diharapkan pihak PMB Dewi Fitria dapat lebih aktif dalam mengedukasi ibu hamil mengenai manfaat prenatal gentle yoga, khususnya bagi ibu hamil trimester III. Prenatal gentle yoga terbukti membantu mengatasi berbagai keluhan fisik dan psikologis yang umum dialami pada kehamilan trimester akhir, termasuk gangguan tidur.

Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan menyediakan informasi melalui penyuluhan, leaflet, atau sesi edukasi rutin mengenai manfaat prenatal gentle yoga dalam meningkatkan durasi dan kualitas tidur. Dengan demikian, ibu hamil dapat lebih termotivasi untuk mengikuti aktivitas ini sebagai bagian dari perawatan kehamilan yang komprehensif dan holistik.