

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang "Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2026", dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Nilai rata-rata (*mean*) skor PSQI ibu hamil trimester III sebelum intervensi *prenatal yoga* adalah 10,85 (SD =4,209)
- b. Nilai rata-rata (*mean*) skor PSQI ibu hamil trimester III setelah intervensi *prenatal yoga* adalah 3,20 (SD =1,436)
- c. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Rosita Kota Pekanbaru ($p=0,000$).

6.2 Saran

6.2.1 Tempat Penelitian (TPMB Rosita)

Diharapkan TPMB Rosita dapat memanfaatkan prenatal yoga sebagai program kelas ibu hamil yang rutin dan terjadwal sebagai bagian dari asuhan kebidanan komplementer untuk mengatasi gangguan tidur dan kecemasan menjelang persalinan.

6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa Jurusan Kebidanan mengenai praktik berbasis bukti (*evidence-based practice*)

terkait pemanfaatan prenatal yoga sebagai intervensi non-farmakologis pada kehamilan.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, sangat disarankan untuk mengembangkan penelitian ini guna menemukan unsur kebaruan (*novelty*) melalui modifikasi desain dan metode penelitian. Salah satunya adalah dengan beralih menggunakan desain penelitian *Quasi-Experiment* dengan kelompok pembandingan (*Pretest-Posttest Control Group Design*) atau *Randomized Controlled Trial* (RCT), sehingga efektivitas *prenatal yoga* dapat dievaluasi secara lebih komprehensif dan objektif. Selain itu, peneliti mendatang juga dapat memperluas cakupan analisis dengan melibatkan variabel-variabel perancu yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur, seperti usia ibu, paritas, atau tingkat kecemasan secara psikologis