

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Rerata lamanya persalinan kala II pada ibu hamil trimester III yang mengikuti prenatal yoga yaitu 30 menit.
2. Rerata lamanya persalinan kala II pada ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti prenatal yoga yaitu 44 menit.
3. Berdasarkan uji perbedaan yang telah dilakukan dengan *independent t-test* didapatkan hasil nilai sig. (2-tailed) $0.029 < p\text{-value} < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa bahwa H_a diterima, atau ada pengaruh prenatal yogaterhadap lamanya persalinan kala II diBPM Wirahayu 2020.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka saran-saran yang dapat dipertimbangkan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai terapi komplementer bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam rangka menangani partus memanjang sehingga kasus *sectio caesarea* dan asfiksia yang salah satunya dikarenakan memanjangnya proses persalinan dapat menurun.

2. Bagi BPM Wirahayu

Peneliti berharap kepada BPM Wirahayu agar hasil penelitian berupa pemberian intervensi prenatal yoga ini dapat dikembangkan lagi sebagai

terapi komplementer yang dapat diberikan kepada ibu hamil khususnya trimester III terutama ibu yang cemas dalam menghadapi persalinan.

3. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan kepada ibu hamil agar dapat melakukan prenatal yoga secara rutin guna mempersiapkan persalinan untuk mengantisipasi partus memanjang.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan agar penelitian ini dapat dijadikan referensi baru sebagai sarana informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat prenatal yoga pada ibu hamil trimester III terhadap kelancaran proses persalinan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi peneliti selanjutnya untuk membandingkan dan mengetahui cara untuk mengatasi partus memanjang yang efektif dengan prenatal yoga.