

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh video prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester II pada masa pandemi *Covid-19* di PMB Rita Juwariningsih, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh video prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester II pada masa pandemi *Covid-19* di PMB Rita Juwariningsih.
2. Karakteristik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagian besar adalah umur sehat, tingkat pendidikan menengah, dan primipara. Sebagian besar ibu hamil bekerja pada kelompok eksperimen tidak bekerja sedangkan yang kelompok kontrol sebagian besar bekerja.
3. Kecemasan ibu hamil trimester II sebelum diberikan video prenatal yoga memiliki rata-rata skor kecemasan sebesar 7.13.
4. Kecemasan ibu hamil trimester II sesudah diberikan video prenatal yoga memiliki rata-rata skor kecemasan sebesar 4.60.
5. Kecemasan ibu hamil trimester II sebelum diberikan *leaflet* prenatal yoga memiliki rata-rata skor kecemasan sebesar 5.87.
6. Kecemasan ibu hamil trimester II sesudah diberikan *leaflet* prenatal yoga memiliki rata-rata skor kecemasan sebesar 5.80.

B. Saran

1. Bidan Pelaksana di PMB Rita Juwariningsih

Diharapkan bidan pelaksana di PMB Rita Juwariningsih sebaiknya menggunakan media online dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pelayanan *prenatal yoga* selama pandemi *Covid-19* masih berlangsung. Tenaga kesehatan perlu meningkatkan keterampilan menggunakan media online agar promosi kesehatan dapat tersampaikan kepada pasien secara daring.

2. Ibu Hamil Trimester II di PMB Rita Juwariningsih

Diharapkan dapat mengikuti atau mempraktekkan gerakan prenatal yoga secara teratur yaitu 1-2 kali seminggu dirumah.

3. Mahasiswa Kebidanan

Diharapkan dapat meminimalkan keterbatasan penelitian dan menggunakan responden yang lebih banyak lagi.