

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah (*low back pain*) pada ibu hamil trimester III di PMB Erni Kumala Dewi Yogyakarta, maka dapat disimpulkan hal-hal berikut :

1. Skor nyeri punggung bawah (*low back pain*) sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga serta senam hamil menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri pada kedua kelompok, baik kelompok yang melakukan prenatal yoga maupun yang melakukan senam hamil. Namun, penurunan lebih besar terlihat pada kelompok prenatal yoga.
2. Prenatal yoga terbukti lebih berpengaruh dibandingkan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hasil analisis menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan setelah intervensi, dengan rerata penurunan lebih besar pada kelompok prenatal yoga. Pengaruh ini diduga berkaitan dengan struktur latihan yang menitikberatkan pada postur, pernapasan, dan relaksasi. Dengan demikian, prenatal yoga dapat menjadi intervensi yang lebih optimal untuk mengatasi nyeri akibat perubahan biomekanik selama kehamilan.
3. Beberapa variabel luar berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah, yaitu usia, aktivitas fisik, indeks massa tubuh (IMT), dan paritas.

Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa ibu hamil dengan usia lebih rendah, tingkat aktivitas fisik lebih rendah, IMT yang lebih rendah, dan paritas yang lebih sedikit, cenderung mengalami penurunan nyeri yang lebih signifikan.

4. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa usia, jenis intervensi, aktivitas fisik, IMT, dan paritas secara signifikan mempengaruhi penurunan nyeri, selanjutnya hasil uji multivariat menunjukkan bahwa jenis intervensi prenatal yoga merupakan variabel dominan yang memiliki pengaruh signifikan secara independen, bahkan ketika dikombinasikan dengan variabel lain. Ini menunjukkan bahwa pengaruh prenatal yoga tidak hanya muncul secara statistik, tetapi juga secara klinis dapat diandalkan sebagai intervensi utama dalam mereduksi nyeri punggung.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, berikut saran yang dapat diberikan:

1. Bagi ibu hamil, disarankan untuk aktif mengikuti kelas prenatal yoga sebagai salah satu upaya menjaga kenyamanan fisik dan kesiapan mental menjelang persalinan, dengan tetap memperhatikan kondisi tubuh masing-masing dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum memulai latihan.
2. Bagi PMB Erni Kumala Dewi Yogyakarta, disarankan untuk terus mempertahankan dan mengembangkan program prenatal yoga sebagai salah satu layanan unggulan yang mendukung kenyamanan dan kesehatan ibu hamil. Jadwal yang konsisten dan instruktur yang terlatih perlu dijamin untuk menjaga efektivitas program.

3. Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi rutin dalam antenatal care (ANC), terutama untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang sering dialami pada trimester akhir kehamilan.
4. Bagi Dinas Kesehatan atau institusi pembuat kebijakan, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam menyusun kebijakan atau panduan pelayanan kehamilan yang lebih holistik dengan mengintegrasikan pendekatan non-farmakologis seperti prenatal yoga di fasilitas kesehatan primer.
5. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan memperluas cakupan lokasi dan jumlah sampel, serta menambahkan aspek psikologis seperti kecemasan atau kualitas tidur yang mungkin juga dipengaruhi oleh pelaksanaan prenatal yoga.