

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga dengan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas kendalsari didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil rata-rata tekanan darah kelompok perlakuan sebelum saat *pre-test* yaitu 131,13/84,8 mmHg dan saat *post-test* terdapat penurunan yang signifikan menjadi 119,93/74,73 mmHg.
2. Hasil rata-rata tekanan darah kelompok kontrol sebelum saat *pre-test* yaitu 129,27/81,27 mmHg dan saat *post-test* terdapat penurunan yang signifikan menjadi 126/80,20 mmHg.
3. Pada tekanan darah sistolik terdapat pengaruh yang signifikan 0,000 sebelum dan sesudah prenatal yoga dengan terapi musik klasik. Sedangkan pada tekanan darah diastolik terdapat pengaruh yang signifikan 0,000 sebelum dan sesudah prenatal yoga dengan terapi musik klasik.
4. Pada tekanan darah sistolik terdapat pengaruh yang signifikan 0,004 *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol. Sedangkan pada tekanan darah diastolik terdapat pengaruh yang signifikan 0,041 *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol.
5. Perbandingan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok perlakuan dan kontrol pada saat *pre-test* tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sedangkan pada saat *post-test*

terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian pengaruh prenatal yoga dengan terapi musik klasik terhadap tekanan darah di Puskesmas Kendalsari diatas, peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Prenatal yoga dengan terapi musik klasik sebagai alternatif metode yang bisa dilakukan untuk menstabilkan tekanan darah pada ibu hamil.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dan menambah variabel edukasi untuk memaksimalkan hasil yang diinginkan.

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat lebih memahami dan memperkuat konsep terkait prenatal yoga dengan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada ibu hamil.