**BAB V**

**PENUTUP**

# Kesimpulan

## Sebelum Prenatal Yoga seluruh responden sebanyak 16 ibu hamil (100%) belum pernah melakukan prenatal yoga. Dan dari 16 (100%) responden seluruhnya mengalami kekuhan kram kaki.

## Setelah melakukan prenatal yoga terdapat 13 dari 16 responden melakukan prenatal yoga secara teratur, 3 dari 16 responden melakukan prenatal yoga secara tidak teratur. Pada keluhan kram kaki dari 16 reponden, 14 responden mengatakan mengalami penurunan keluhan kram kaki, dan 2 responden tetap mengalami keluhan kram kaki.

## Terdapat perbedaan antara keteraturan prenatal yoga sebelum dan setelah prenatal yoga terhadap keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang tahun 2018.

# Saran

## Bagi Peneliti

1. Prenatal yoga lebih baik dan lebih optimal lagi apabila dilakukan sesuai dengan usia kehamilan. Lebih memberikan motivasi kepada ibu hamil dalam memperdayakan diri selama masa kehamilan sehingga manfaat gerakan prenatal yoga dapat lebih optimal dan efektif.
2. Keteraturan prenatal yoga indikatornya bisa lebih dari 1 indikator, misalnya kehadiran, dan aplikasi prenatal yoga yang dilakukan dirumah. Pendampingan suami atau orang terdekat juga dapat dijadikan suatu indikator yang dianggap lebih akurat.

## Bagi Tempat Penelitian

Meningkatkan sarana dan prasarana kelas prenatal yoga.

## Bagi Institusi

Melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan kelas prenatal yoga untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil, deteksi dini ketidaknyaman maupun komplikasi kehamilan, dan meninkatkan motivasi dan kesadaran ibu hamil akan pentingnya memperdayakan diri selama masa kehamilan.

## Bagi Keluarga dan Masyarakat

Diharapkan masyarakat maupun ibu hamil dapat menjadikan prenatal yoga sebagai alternatif pemecahan masalah, dan sebagai bentuk gerakan memperdayakan diri untuk mengurangi ketidaknyaman dalam kehamilan khususnya pada trimester III dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pada saat masa kehamilan.

* + 1. Bagi Peneliti lain

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya adalah dengan melakukan penelitian tentang pengaruh Prenatal Yoga yang dapat melibatkan pendampingan orang terdekat (suami atau orang tua) sehingga data dan hasil penelitian dianggap lebih akurat.