

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai manfaat prenatal yoga terhadap keluhan-keluhan selama kehamilan, manfaat prenatal yoga terhadap janin, dan persalinan, maka disimpulkan sebagai berikut.

1. Pada masa kehamilan, prenatal yoga memberikan manfaat dalam mengurangi kecemasan, depresi, stress, memperkuat kekebalan jangka panjang, menurunkan pemberian ritodrine hydrocliride, meningkatkan kualitas dan durasi tidur, menurunkan hipertensi, diabetes, nyeri pinggang, nyeri symphysis pubis dan oedema selama kehamilan.
2. Prenatal yoga memberikan manfaat terhadap janin selama masa kehamilan yaitu dengan meningkatkan berbagai indeks janin (diameter biparterial, lingkaran kepala, panjang tulang paha, detak jantung, dan perkiraan gerak janin) pada akhir minggu ke-30 kehamilan, peningkatan perfurasi janin-plasenta, menurunkan hambatan pertumbuhan intrauterin, penurunan IUGR, mencegah terjadinya prematur, mencegah berat bayi lahir rendah dan nantinya berdampak pada peningkatan APGAR skor ketika bayi telah lahir.
3. Pada persalinan, prenatal yoga memberikan manfaat dalam mengurangi nyeri dan sakit dalam persalinan, mempercepat durasi persalinan (kala I,II,III), mengurangi pemberian induksi persalinan, meningkatkan persalinan pervaginam, dan menurunkan derajat robekan perineum.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Literatur Review ini berimplikasi pada peningkatan edukasi dan menumbuhkan kesadaran ibu untuk melakukan olahraga ringan selama masa kehamilan yang salah satunya prenatal yoga, yang nantinya berdampak baik bagi ibu dalam mengurangi keluhan-keluhan selama kehamilan, bermanfaat untuk janin dan persalinan ibu.

5.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi penulis selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih luas tentang manfaat prenatal yoga terhadap keluhan-keluhan selama kehamilan, janin dan persalinan, serta mengenai risiko akibat pelaksanaan prenatal yoga bagi ibu dan janin.
2. Bagi institusi pendidikan Program Studi S1 Kebidanan agar menjadikan hasil tulisan ini sebagai bahan pembelajaran terkait manfaat prenatal yoga terhadap keluhan-keluhan selama kehamilan, janin dan persalinan.
3. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan untuk dapat memberikan informasi, edukasi dan asuhan kepada ibu hamil agar dapat menggunakan prenatal yoga sebagai salah satu aktivitas fisik dan olahraga ringan yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan dalam kehamilan dan bermanfaat untuk janin hingga masa persalinan.
4. Bagi masyarakat khususnya ibu hamil diharapkan melakukan aktivitas fisik dan olahraga ringan yaitu prenatal yoga sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis untuk mengurangi keluhan-keluhan selama kehamilan hingga persalinan.

