

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Ibu hamil yang mengikuti senam yoga di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru adalah 25 orang, yang aktif mengikuti senam yoga yaitu 21 orang (84%) dan yang tidak aktif mengikuti senam yoga yaitu 4 orang (16%).

Penilaian tingkat nyeri persalinan yang dilakukan pada 25 responden yang mengikuti senam yoga di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru mengalami sedikit lebih nyeri yaitu 19 orang (76%) dan mengalami lebih nyeri 6 orang (24%).

Bedasarkan analisis dilakukan oleh peneliti menggunakan *Uji Fisher's Exact Test* didapatkan nilai signifikan 0,001 sehingga  $H_0$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Senam Yoga Pada Ibu Hamil dengan Tingkat Nyeri Saat Persalin di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Peneliti

Diharapkan manfaat penelitian ini bagi peneliti bisa menambah wawasan, pengetahuan serta pemahaman tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri saat persalinan dan meningkatkan keilmuan penulis dalam penelitian selanjutnya.

##### 2. Bagi BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru

Diharapkan penelitian ini dapat memberi masukan pada pelayanan kesehatan seperti di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru,

untuk menginformasikan manfaat senam yoga pada ibu hamil sebagai teknik relaksasi untuk menurunkan nyeri saat persalinan.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada Instusi pendidikan kebidanan agar dapat memperkaya keilmuan tentang penurunan nyeri dan relaksasi saat persalinan agar dapat mencetak tenaga-tenaga bidan yang lebih matang.