

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan terapi relaksasi prenatal yoga pada kasus ibu hamil dengan obesitas dengan kecemasan bisa disimpulkan bahwa manfaat terapi relaksasi yoga menaruh respon berupa terjadinya penurunan skor *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) sebelum (skor 25, dengan interpretasi sedang) dan sesudah (skor 18, dengan interpretasi ringan) diberikannya intervensi.

5.2 Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan bagi profesi keperawatan, perawat mampu mengembangkan kemampuan dibidang kesehatan maternitas dengan alternatif non farmakologis yaitu terapi relaksasi prenatal yoga dalam pemberian asuhan keperawatan mengenai pemberian asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan ansietas dengan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil karya ilmiah dapat menjadi bahan informasi bagi pemberian asuhan keperawatan dalam mengatasi ansietas pada ibu hamil mengenai intervensi psikologis seperti yoga relaksasi bagi ibu hamil untuk mengatasi kecemasan serta dapat meningkatkan pelayanan yang maksimal nantinya sebagai tenaga kesehatan yang professional, selain itu juga mampu menggerakkan masyarakat untuk mengikuti penyuluhan mengenai masalah psikososial seperti ansietas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar pemberian pelaksanaan relaksasi prenatal yoga pada ibu hamil untuk menurunkan kecemasan. Disarankan peneliti selanjutnya untuk menggunakan instrumen khusus seperti *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) untuk meningkatkan validitas. Hasil klinis juga perlu diukur sebagai efek dari gangguan kecemasan seperti tanda-tanda vital.