

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Hasil score kualitas tidur yang ditemukan pada Ny. Y pasien kelolaan sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 15, dikatakan bahwa memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan, hasil score kualitas yang ditemukan pada pasien resume adalah 13, dikatakan bahwa Ny. F memiliki kualitas tidur yang buruk
- b. Penerapan *evidence based nursing* prenatal yoga dengan aromaterapi kepada pasien Ny. Y dilakukan 3x. Sedangkan, pada pasien resume yaitu Ny. F dilakukan hanya pemberian aromaterapi tanpa melakukan prenatal yoga selama 2x lakukan setiap ingin tidur.
- c. Hasil score kualitas tidur sesudah pemberian prenatal yoga dengan aromaterapi pada pasien kelolaan yaitu Ny. Y adalah 5 dikatakan bahwa Ny. Y memiliki kualitas tidur yang baik setelah diberikan prenatal yoga selama 3x. Sedangkan hasil score kualitas tidur sesudah pemberian aromaterapi tanpa prenatal yoga pada pasien resume Ny. F adalah 7 dikatakan bahwa Ny. F masih memiliki kualitas tidur yang kurang baik.

VI.2 Saran

VI. 2.1 Bagi Ibu Hamil

Diharapkan Ibu Hamil Dapat menerapkan Prenatal Yoga dengan aromaterapi sebagai salah satu mengatasi masalah seperti kualitas tidur, nyeri, stress dan mempersiapkan kelahiran. Prenatal yoga dengan aromaterapi dapat dilakukan oleh ibu selama 1 bulan dengan intensitas latihan prenatal yoga sebanyak 2x dalam seminggu untuk hasil yang maksimal.

VI. 2.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan penerapan *evidence based nursing* inovasi pemberian prenatal yoga dengan aromaterapi dapat dijadikan acuan dalam penelitian khususnya dalam bidang maternitas mengenai kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan intervensi non farmakologi