

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penelitian yang telah dilaksanakan dengan judul “Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah dan Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III” dengan jumlah responden 33 ibu hamil menghasilkan simpulan sebagai berikut:

- a. Dalam penelitian dengan melibatkan 33 responden diperoleh rata-rata usia ibu hamil trimester III adalah 28 tahun, dengan responden dengan usia termuda 21 tahun dan usia tertua 38 tahun. Seluruh responden telah memasuki usia kehamilan di trimester III dimana rata-rata usia kehamilan responden adalah 35.85 dengan responden dengan usia kehamilan termuda 29 minggu dan usia kehamilan tertua 39 minggu. Mayoritas responden merupakan ibu hamil primipara atau ibu yang baru pertama kali melahirkan dengan jumlah 24 responden (72,7%) dengan tingkat pendidikan terakhir responden di dominasi perguruan tinggi D3/ D4/ S1 dengan jumlah 16 responden (48,5%), dan mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 19 responden (57,6%).
- b. Sebelum diberikan intervensi *hatha yoga* didapatkan rata rata skor nyeri punggung bawah responden yang diukur menggunakan Numeric Rating Scale berada pada angka 5,12 dengan skor terendah 2 dan skor tertinggi adalah 8. Hal ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki nyeri punggung bawah pada rentang nyeri sedang hingga berat sebelum diberikan intervensi *hatha yoga*. Setelah diberikan intervensi *hatha yoga* sebanyak 4 kali pertemuan didapatkan adanya penurunan skor rata rata intensitas nyeri punggung bawah menjadi 2,97 (SD=1,667) dengan nilai terkecilnya adalah 0 dan tertinggi 6.
- c. Sebelum diberikan intervensi *hatha yoga* didapatkan rata rata skor gangguan tidur responden yang diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index berada pada angka 11.03 (SD=3.610) dengan skor terendah

Diva Aulia Zahra, 2026

Pengaruh Hatha Yoga terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah dan Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Keperawatan Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id-www.library.ac.id- www.repository.upnvj.ac.id]

6 dan skor tertinggi adalah 17 Hal ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki gangguan tidur dengan kualitas tidur yang buruk (poor sleep quality) sebelum diberikan intervensi hatha yoga. Setelah diberikan intervensi hatha yoga sebanyak 4 kali pertemuan didapatkan adanya penurunan skor rata rata gangguan tidur menjadi 7.21 (SD=2.509) dengan nilai terkecilnya adalah 3 dan tertinggi 12.

- d. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa pemberian hatha yoga memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah intervensi dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi.
- e. Hasil analisis bivariat dengan **Wilcoxon Signed Rank Test** menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hatha yoga berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III setelah pelaksanaan intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi..

V.2 Saran

a. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil trimester III diharapkan dapat menjadikan Hatha Yoga sebagai salah satu pilihan aktivitas fisik yang rutin dilakukan selama masa kehamilan, mengingat manfaatnya yang telah terbukti dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah serta memperbaiki kualitas tidur, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan selama kehamilan berlangsung.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan maternitas. Institusi pendidikan dapat menjadikan temuan penelitian ini sebagai referensi tambahan dalam proses pembelajaran dan praktik klinis, terutama terkait penerapan terapi komplementer nonfarmakologi yaitu Hatha Yoga

Diva Aulia Zahra, 2026

Pengaruh Hatha Yoga terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah dan Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Keperawatan Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id-www.library.ac.id- www.repository.upnvj.ac.id]

sebagai salah satu intervensi dalam mengatasi keluhan nyeri punggung bawah dan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, seperti memperpanjang durasi intervensi, atau membandingkan efektivitas Hatha Yoga dengan metode intervensi lainnya, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih representatif dan memberikan kontribusi yang lebih besar bagi pengembangan ilmu keperawatan maternitas

d. Bagi Puskesmas Pasar Minggu

Puskesmas Pasar Minggu disarankan untuk melanjutkan program Yoga bagi ibu hamil yang telah berjalan, mengingat manfaatnya dalam menurunkan nyeri punggung dan memperbaiki kualitas tidur ibu hamil sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian ini. Keberlanjutan program tersebut perlu didukung dengan upaya promosi secara aktif kepada ibu hamil yang melakukan kunjungan *Antenatal Care* (ANC), sehingga cakupan peserta program dapat meningkat dan manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pasar Minggu.

.