

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan lima jurnal yang telah *direview* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ciri-ciri ibu hamil berbeda-beda menurut usianya, dengan mayoritas ibu hamil usia subur dalam keadaan sehat (20-35 tahun).
2. Ciri-ciri ibu hamil menurut profesinya adalah sebagian besar ibu hamil berstatus bekerja, artinya adalah ibu yang tidak bekerja..
3. Karakteristik ibu hamil menurut status pendidikan adalah mayoritas ibu hamil dengan tingkat pendidikan menengah.
4. Dari segi ciri-ciri kehamilan, sebagian besar ibu hamil dengan paritas primigravida memiliki ciri-ciri..

Dari lima jurnal yang diulas, dapat ditentukan bahwa yoga lembut prenatal, yang dilakukan sepanjang tahap kehamilan, memiliki hubungan positif dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil, menurut temuan tersebut.

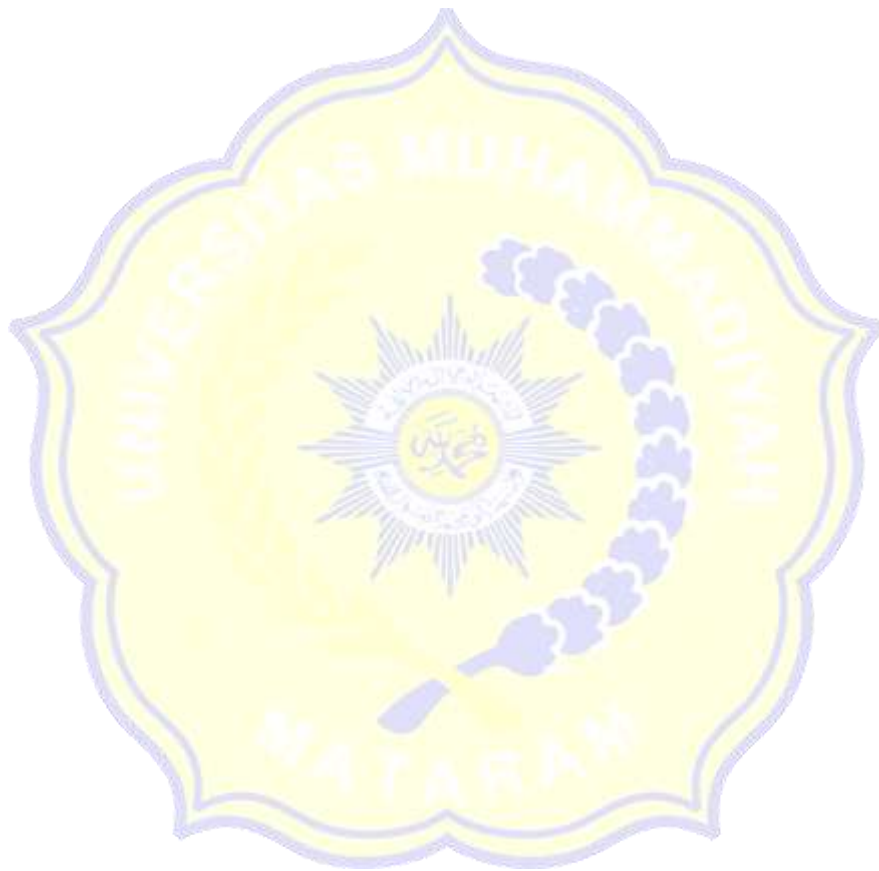
#### **B. Saran**

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat dijadikan sebagai referensi baru agar mahasiswa dapat mengenal lebih dalam lagi tentang pentingnya pengaruh senam prenatal *gentle* yoga terhadap kesehatan bagi ibu hamil.

## 2. Bagi Pengguna

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan untuk pengguna sehingga dapat dijadikan acuan dalam melakukan senam Efek yoga prenatal ringan pada tingkat kecemasan pada ibu hamil



## DAFTAR PUSTAKA

- Anxiety and Depression Association of America. (2016). *Pregnancy and Medication* Depkes (2009), Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan 2005-2025, Jakarta: Depkes RI
- Arikunto, Suharsimi. 2010, *Prosedur penelitian suatu Pendekatan Praktek edisi Revisi*, Rineka Cipta, Jakarta
- Aktas, Songul & Kiymet. 17(9): e16640, s.l. : Iran Red Crescent Med J, 2015. *Factors Affecting Depression During Pregnancy and the Correlation Between Social Support and Pregnancy Depression*.
- Apriliani, Rizky. Ayu. *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III* Digalenia Mom and Baby Center Kota Bandung. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Bandung; 2015.
- Ashari, dkk (2019), pengaruh senam prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal media kesehatan masyarakat Indonesia*, 15 (1, maret).
- Bush, L.M., Perez, M.T (2014) *Shigellosis (Bacillary Dysentery)*.
- Bangun, P. (2019). Hubungan antara senam yoga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 291-296.
- Causes Of Anxiety During Pregnancy. Liana Deklava, Kristiana Lubina, Kristaps Circenis, Velga Sudraba & Inga Millere. 205 623-626, s.l. : *Precedia-Sosial and Behavioral Sciences*, 2015.
- Donsu, Jenita Doli Tine. *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2017.
- Siallagan, D., & Lestari, D (2018). Tingkat kecemasan menghadapi persalinan berdasarkan status kesehatan, graviditas dan usia di wilayah kerja puskesmas jombang. *Indonesia Journal Of Midwifery (IJM)*, 104-110.
- Hawari, H. Dadang. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI, 2011.
- Fauziah, Lestari. (2016). Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Bandung : Universitas Padjajaran.

- Hubungan Senam Yoga dengan Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan Trimester III DI Klinik Halim Belawan Tahun 2014. Novianti, Sumiatik & Rizki. 8-14, s.l. : Jurnal Maternal dan Neonatal, 2016.
- Husin, Farid., 2013, *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*, Sagung Seto, Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.
- Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta : Kemenkes RI; 2015.
- Kamariyah, Nurul., 2014, *Buku Ajar Kehamilan*, Salemba Medika, Jakarta
- Pantikawati & Saryono., 2010, *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*, Muha Medika, Yogyakarta
- Prawirohardjo, S., 2011, *Ilmu Kebidanan*, Bina Pustaka Sarwono, Jakarta
- Pratigny, Tia., 2014, *Yoga Ibu Hamil*, Pustaka Bunda, Jakarta
- Rusmita, Eli. (2011). *Pengaruh senam hamil yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di RSIA Limijati Bandung*. Tesis, Universitas Indonesia
- Rusmita, Eli. *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung*. Jurnal Ilmu Keperawatan. (2015);3(2):80-86.
- Sugiono (2015) Metode penelitian. Bandung ALFABETA.
- Supratiknya, A. *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta : Kanisius, 2009.
- Stoppard, M. *Conception Pregnancy and Birth: Ensiklopedia Kehamilan*. Surabaya: Erlangga; 2008.
- Suananda Y. (2016).Tulang Sendi Otot Buku Wajib Praktisi dan Pengajar Yoga. Cetakan Pertama. Bandung: Pustaka Muda.
- Sindhu P. (2015).Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Cetakan Pertama. Bandung: Qanita.
- Salafas, E., Anisa, R., Rusita, V. I. Efektifitas Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM Ny. Sri Kustinah. Jurnal Ilmiah Kebidanan. 2016;7(2):84-94.

Tyastuti, Siti. Wahyuningsi, Henny.2016, *Asuhan kebidanan kehamilan modul kebidanan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

Walyani, E., 2015, *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*, Pustakabaru Press, Yogyakarta

Wulandari, P., Retnaningsi. D. (2018). Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III di studio qita yoga kecamatan semarang selatan Indonesia.

Varney, Helen. *Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC; 2014. Hal 502-503

WHO, *Maternal Mortality: World Health Organization*; 2014

