

BAB VI

PENUTUP

6.1 KESIMPULAN

- 6.1.1 Teknik pernapasan (pranayama) dapat meningkatkan kualitas tidur
- 6.1.2 Teknik pernapasan (pranayama) dapat mengurangi nyeri punggung.
- 6.1.3 Teknik pernapasan (pranayama) dapat mengurangi kecemasan ibu hamil

6.2 SARAN

6.2.1 Bagi Ibu Hamil

Disarankan untuk perlunya kesadaran ibu hamil untuk latihan pranayama sehingga dapat mengurangi keluhan selama kehamilan.

6.2.2 Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi petugas kesehatan khususnya program KIA di Puskesmas, untuk pro aktif melakukan pendeteksian keluhan ibu hamil.

6.2.3 Bagi Kader Posyandu

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar pengetahuan kepada kader terkait dengan penanganan keluhan ibu hamil.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang factor psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, H. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan & Tehnik Analisis Data*. Surabaya: Salemba Medika
- Anurogo, D. 2001. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V Andi
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Aksara
- Jaafarpour, M, dkk. The Effect of Cinnamon on Menstrual Bleeding and Systemic Symptoms with Primary Dysmenorrhea. *Iran Red Crecen Med J*. 2015 April; 17 (4): e27032
- Judha, M. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kumalasari, I. 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Laila, N. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta: Buku Biru
- Muhlisin, A. 2013. *Menilai Skala Nyeri*. <http://mediskus.com>. Diakses tanggal 14 Januari 2015 jam 14.02 WIB
- Mustika, Z. 2006. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Nasional
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Purwanti, S. 2013. *Analisa Perbedaan Terapi Dismenorea dengan Metode Effluage, Kneading, dan Yoga dalam Mengatasi Dismenorea*. <http://jurnal.akbidylpp.ac.id>. Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto. Diakses tanggal 07 Januari 2015 jam 14.00 WIB
- Sani, R. 2012. *Yoga Untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara Prize
- Setiadi. 2007. *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Siahaan, K., Ermiami., Ida Maryati. 2012. *Penurunan Tingkat Dismenore pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga*. <http://jurnal.unpad.ac.id>. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung. Diakses tanggal 07 januari 2015 jam 14.15 WIB
- Sindhu, P. 2006. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Worby, Chyntia. 2007. *Segalanya Tentang Yoga*. Jakarta: Bina Pustaka.