

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Penelitian tentang Efektifitas Endhorpin Massage dan Afirmasi Positif terhadap penurunan Kecemasan Ibu Hamil di Puskesmas Teluk Gong dan Penjaringan I Kota Jakarta Utara Tahun 2024 memberikan beberapa Kesimpulan, diantaranya:

- 1) Distribusi Frekuensi Responden Pre test yaitu 6 ibu hamil (16,7%) tidak mengalami kecemasan, 7 ibu hamil (19,4%) mengalami cemas ringan, 11 ibu hamil (30,6%) mengalami cemas sedang dan 12 ibu hamil (33,3%) mengalami cemas berat.
- 2) Distribusi Frekuensi responden pada Post test yaitu ibu hamil Tidak cemas 14 (38,9%) Cemas Ringan 16 (44,4%) dan Cemas sedang (44,4%).
- 3) Rata-rata perlakuan terhadap Endhorpin Massage dan Afirmasi Positif sebelum dan setelah memiliki perbedaan sebesar 10,250 yaitu dari 24,42 menjadi 14,17. Sehingga disimpulkan terdapatnya perbedaan Tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan terhadap Endhorpin Massage dan Afirmasi Positif
- 4) Terdapatnya perbedaan rata-rata kecemasan pada *pre-test* (24,42) dan *post-test* (14,17). Sehingga bisa diartikan bahwa endorpin massage dan afirmasi positif efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Teluk Gong dan Penjaringan I Kota Jakarta Utara Tahun 2024 dengan nilai *p value* 0,000.

## 5.2 Saran

Saran yang diperoleh dari hasil penelitian ini, diantaranya:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian di lokasi yang berbeda dan dengan sampel yang lebih besar.
2. Universitas Nasional diharapkan dapat memperluas referensi kepustakaan di perpustakaan untuk memudahkan peneliti dalam memperoleh teori tentang pijat endorphin dan afirmasi positif, serta mengembangkan ilmu pengetahuan terkait cara mengatasi kecemasan pada ibu hamil.
3. Puskesmas disarankan untuk menjadikan kebijakan untuk mengirimkan tenaga kesehatan mengikuti pelatihan tentang Endorphin Massage dan Afirmasi Positif.
4. Masyarakat luas disarankan untuk mempertimbangkan pengobatan nonfarmakologis sebagai salah satu pilihan utama. Diharapkan sosialisasi tentang pijat endorphin dan afirmasi positif dapat membantu ibu hamil, terutama yang baru pertama kali melahirkan, untuk melakukan endorphin massage dengan bantuan suami dan keluarga, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan.