

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbandingan pemberian edukasi antenatal konvensional dan *mindfulness* terhadap peningkatan *self efficacy* pada ibu hamil di PMB “N” Kota Bogor Tahun 2024, maka penulis membuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui nilai rata-rata edukasi antenatal konvensional 73,27. Sedangkan *mindfulness* 78,80.
2. Diketahui frekuensi *self efficacy* pada ibu hamil dengan sesudah diberikan edukasi antenatal konvensional di PMB Bd “N” Kota Bogor Tahun 2024 dengan frekuensi 5 (50%) yakin dari 10 orang *self efficacy* kategori yakin ,
3. Diketahui frekuensi *self efficacy* pada ibu hamil dengan sesudah Edukasi *mindfulness* dengan frekuensi sebanyak 8 (80%) dari 10 orang *self efficacy* kategori yakin.
4. Terdapat efektifitas pada dua kelompok yaitu edukasi konvensional dan edukasi *mindfulness*
5. Terdapat ada perbedaan signifikan score *self efficacy* dalam tingkat kepercayaan diri di PMB Bd “N” SST Kota Bogor Tahun 2024 dengan Uji *Mann Whitney Test p-value mindfulness 0,001* sedangkan konvensional *0,044*

5.2 Saran

5.2.1 Bagi PMB Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam memberikan penyuluhan kepada ibu hamil khususnya ibu hamil TM3 agar dapat kesehatan.

5.2.2 Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *self efficacy* ibu hamil bahwa selain dengan edukasi antenatal konvensional menggunakan terapi komplementer *Mindfulness*.

5.2.3 Bagi Profesi

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya, sehingga dapat melakukan penelitian yang lebih baik dan lebih luas lagi yang berkaitan dengan *self efficacy* pada ibu hamil agar dapat mencegah terjadinya ketidakpercayaan diri pada ibu hamil dan mencegah terjadinya penyulit dalam proses persalinan.

5.2.4 Bagi Peneliti

Dapat lebih mengembangkan lagi penelitian yang sudah dilakukan ini dengan menggunakan metode penelitian yang lain, jumlah populasi yang lebih banyak, jangka waktu penelitian yang lebih lama serta dengan media yang berbeda atau belum pernah diteliti, sehingga penelitian ini dapat lebih berkembang dan lebih baik lagi.