

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Relaksasi Kehamilan terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dapat disimpulkan bahwa:

1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia ibu, sebagian besar berada pada usia tidak beresiko yaitu 22 (73%) responden. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar berada pada tingkat pendidikan tinggi yaitu 13 (43%) responden. Berdasarkan pekerjaan ibu, sebagian besar tidak bekerja yaitu 16 (53%) responden. Sedangkan berdasarkan usia kehamilannya, rata-rata responden berada pada usia kehamilan 33 minggu.
2. Nilai rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum mendapatkan intervensi berupa relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) adalah 29.03 yang termasuk pada tingkat kecemasan berat.
3. Nilai rata-rata tingkat kecemasan responden setelah mendapatkan intervensi berupa relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) adalah 17.20 yang termasuk pada tingkat kecemasan ringan.
4. Dalam penelitian ini, ditemukan perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi berupa relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) dengan menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan $p\text{-value} = 0,0001$ yaitu $<0,05$.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan tentang pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. Hasil penelitian dapat memberikan masukan tentang apa saja yang telah diteliti sehingga dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya, sekaligus menambah pengetahuan penulis tentang relaksasi kehamilan.

5.2.2 Bagi Institusi

Menambah informasi tentang pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya sumber bacaan atau referensi bagi mahasiswa/i Universitas Nasional. Dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.

5.2.3 Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan informasi dan dapat menambah pengetahuan ibu hamil. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai dasar bagi pelayanan kesehatan khususnya bidan untuk memberikan intervensi berupa relaksasi kehamilan kepada ibu hamil dengan cara mengadakan kelas, memberikan rekaman audio yang dapat didengarkan setiap waktu, dan membagikan informasi mengenai relaksasi kehamilan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil.

5.2.4 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk mengetahui pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. Agar masyarakat lebih peduli terhadap kesehatan mental terutama kecemasan ibu hamil dan dapat mengatasinya segera mungkin.

5.2.5 Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat;

1. Melakukan penelitian lebih mendalam mengenai pengaruh relaksasi kehamilan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Serta lebih mengembangkan variabel penelitian yang akan digunakan sehingga penelitian akan berkembang dan lebih informatif.
2. Melakukan penelitian lebih mendalam menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan *Non-Equivalent Control Group Design* dengan adanya kelompok pembandingan.
3. Memberikan relaksasi kehamilan sebanyak 2 – 4 kali sebelum dilakukan *post-test* (pengukuran tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan intervensi).
4. Melakukan penelitian pada beberapa lokasi dan tidak terbatas pada satu lokasi agar sampel memiliki kemungkinan lebih besar untuk mewakili populasi umum.