

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data diatas, maka simpulan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Konseling ALIZA dirumuskan melalui pendekatan kualitatif berdasarkan pengalaman ibu hamil, bidan, psikolog, dan konselor di Puskesmas Ciruas. Lima komponen utama yang membangun konseling ini adalah *Assessment*, *Listening*, *Information*, *Zone of comfort*, dan *Action plan*, yang masing-masing disusun dari kebutuhan nyata dan didukung teori psikologi seperti *self-efficacy* Bandura dan pendekatan empatik Rogers. Konseling ini dinilai mampu menjawab faktor penyebab kecemasan ibu hamil, memperkuat rasa percaya diri, dan menciptakan komunikasi dua arah yang nyaman serta mendalam.
- 2) Hasil analisis kuantitatif membuktikan bahwa konseling ALIZA efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Terdapat penurunan rerata skor kecemasan dari 19,22 menjadi 16,45 setelah intervensi, dan uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti penurunan tersebut signifikan secara statistik. Analisis multivariat regresi linier berganda menunjukkan bahwa semua komponen ALIZA berpengaruh signifikan terhadap kecemasan dengan  $R^2 = 0,695$ , yang menegaskan bahwa 69,5% variasi kecemasan dapat dijelaskan secara simultan oleh *Assessment*,

Listening, Information, Zone of Comfort, dan Action Plan. Efektivitas ini menunjukkan bahwa pendekatan ALIZA mampu memberikan dampak psikologis positif yang terukur serta dapat diterapkan sebagai konseling berbasis bukti di layanan primer.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Ibu Hamil Trimester III**

Ibu hamil trimester III disarankan untuk mengikuti sesi konseling secara aktif sebagai bentuk persiapan mental dan emosional menjelang persalinan. Keterlibatan dalam sesi konseling, khususnya yang menggunakan pendekatan ALIZA, dapat membantu memahami proses persalinan secara lebih utuh, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri. Ibu juga dianjurkan untuk terbuka dalam menyampaikan keluhan dan kekhawatiran, agar konselor dapat memberikan intervensi yang tepat. Selain itu, penting bagi ibu untuk menerapkan latihan relaksasi dan afirmasi yang diajarkan selama konseling dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, ibu dapat menghadapi proses persalinan dengan kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik.

### **5.2.2 Bagi Puskesmas Ciruas**

Puskesmas Ciruas disarankan untuk mengadopsi dan mengintegrasikan konseling ALIZA ke dalam program pelayanan kesehatan ibu hamil secara rutin. Konseling ini terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan memperkuat kesiapan mental ibu hamil, serta dapat diterapkan oleh bidan

atau tenaga kesehatan lainnya yang telah mendapatkan pelatihan konseling. Puskesmas juga diharapkan menyediakan fasilitas dan waktu yang mendukung pelaksanaan sesi konseling yang empatik, interaktif, dan nyaman. Kolaborasi antara tenaga kesehatan dan keluarga ibu hamil juga penting untuk membangun dukungan sosial yang kuat. Penerapan konseling ini secara konsisten dapat menjadi inovasi pelayanan primer dalam meningkatkan kualitas layanan kehamilan.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan konseling ALIZA dengan cakupan yang lebih luas dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk menilai dampak jangka panjang terhadap kecemasan maupun hasil persalinan. Penelitian dengan desain kuasi-eksperimen atau randomized controlled trial (RCT) dapat dilakukan untuk menguatkan validitas model. Selain itu, pengukuran efektivitas dapat diperluas dengan menambahkan aspek fisiologis (seperti tekanan darah atau denyut nadi) serta observasi perilaku selama persalinan. Variasi karakteristik partisipan juga dapat dipertimbangkan agar hasil penelitian menjadi lebih generalisabel. Kajian lanjutan dapat mengintegrasikan konseling ALIZA dengan intervensi digital atau media visual untuk memperluas jangkauan edukasi ibu hamil.