

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai perbedaan skor kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi *autogenik* di wilayah kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata skor kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III sebelum diberikan terapi relaksasi *autogenik* adalah sebesar 27,06, yang menunjukkan bahwa responden masih mengalami kecemasan menjelang persalinan.
2. Rata-rata skor kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III sesudah diberikan terapi relaksasi *autogenik* adalah sebesar 22,83, yang menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah intervensi diberikan.
3. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah terapi relaksasi *autogenik* terhadap penurunan skor kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara ($p\text{-value} = 0,000$).

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan yaitu :

1. Bagi Tempat Penelitian

UPTD Puskesmas III Denpasar Utara beserta jaringannya diharapkan dapat menjadikan terapi relaksasi *autogenik* sebagai salah satu kegiatan dalam pelayanan

antenatal care, seperti saat konseling kehamilan maupun saat kelas ibu hamil yang bisa disertai dengan senam, yoga, dan diakhiri dengan relaksasi *autogenik*. Terapi relaksasi *autogenik* ini dapat dikembangkan menjadi program pendampingan psikologis bagi ibu hamil, karena dapat membantu menurunkan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan mampu dan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental selama masa kehamilan. Selain itu bidan juga diharapkan memberikan pendampingan dan mengajarkan cara terapi relaksasi *autogenik* yang benar, sehingga aman dipraktikkan mandiri di rumah.

3. Bagi Ibu dan Keluarga

Ibu hamil diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi *autogenik* secara rutin dan mandiri di rumah sebagai salah satu cara mengurangi rasa cemas, meningkatkan ketenangan dan percaya diri, serta mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Sedangkan bagi suami dan keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan emosional, perhatian, dan pendampingan yang diperlukan ibu hamil agar ibu merasa lebih tenang, nyaman, dan percaya diri menghadapi persalinan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih baik, jumlah responden yang lebih banyak/besar, menggunakan kelompok kontrol, serta menambahkan variabel lain yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil seperti dukungan keluarga, tingkat pengetahuan atau pendidikan, dan kesiapan persalinan.