

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, adapun simpulan dari penelitian yang berjudul Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Ibu dengan *Prenatal Attachment* pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan yaitu sebagai berikut :

1. Sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami tingkat kecemasan berat.
2. Sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki kualitas *prenatal attachment* pada kategori rendah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu dengan *prenatal attachment* pada ibu hamil trimester III. Semakin tinggi tingkat kecemasan ibu, semakin rendah kualitas *prenatal attachment* yang terbentuk.

B. Saran

1. Bagi UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

Pelayanan antenatal terpadu diharapkan dapat mengintegrasikan skrining kecemasan secara rutin menggunakan instrumen terstandar pada setiap kunjungan antenatal trimester III sesuai amanat Permenkes No. 21 Tahun 2021. Edukasi manajemen kecemasan, teknik relaksasi, dan stimulasi *prenatal attachment* seperti mengelus perut, berbicara dengan janin, serta teknik *mindfulness* prenatal perlu dimasukkan sebagai materi rutin kelas ibu hamil. Puskesmas diharapkan dapat menyelenggarakan edukasi *prenatal attachment* secara berkesinambungan bagi ibu

hamil sejak awal masa kehamilan, tidak terbatas pada trimester III sehingga pembentukan ikatan emosional antara ibu dan janin dapat dimulai sedini mungkin dan berlangsung optimal sepanjang kehamilan.

2. Bagi ibu hamil trimester III

Ibu hamil trimester III diharapkan dapat bersikap proaktif dalam mengelola kecemasan selama kehamilan dengan memanfaatkan setiap kunjungan antenatal untuk berkonsultasi dengan bidan terkait kondisi psikologis yang dirasakan. Upaya peningkatan *prenatal attachment* dapat dilakukan secara mandiri melalui interaksi aktif dengan janin. Dukungan suami dan keluarga selama kehamilan sebaiknya dimaksimalkan sebagai penyangga psikologis terhadap kecemasan yang dialami.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan menggunakan desain longitudinal dengan sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas, serta menyertakan variabel mediator atau moderator seperti dukungan suami, spiritualitas, dan keikutsertaan kelas ibu hamil agar mekanisme yang memediasi hubungan antara kecemasan dan *prenatal attachment* dapat diidentifikasi secara lebih komprehensif.