

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu :

1. Tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta sebelum perlakuan relaksasi otot progresif kategori cemas sedang (50%).
2. Tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta sesudah perlakuan relaksasi otot progresif kategori cemas ringan sebanyak 9 orang (45%).
3. Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten di RSUD Muhammadiyah Bantul, ditunjukkan dengan hasil uji *Paired t-test* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000.
4. Perubahan tingkat kecemasan ibu bersalin fase laten di RSUD Muhammadiyah Bantul sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan sebesar 8,65.

### **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Perawat di RSUD Muhammadiyah Bantul  
Perawat hendaknya menganjurkan relaksasi otot progresif sebagai salah satu latihan untuk mengurangi gejala-gejala kecemasan yang mudah untuk dilakukan sendiri.
2. Bagi Direktur RSUD Muhammadiyah Bantul  
Manajemen mutu RSUD Muhammadiyah Bantul hendaknya memasukkan relaksasi otot progresif sebagai bagian dari terapi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten.

### 3. Bagi Ibu Bersalin di RSUD Muhammadiyah Bantul

Hendaknya ibu bersalin melaksanakan terapi relaksasi otot progresif sesuai dengan petunjuk yang diberikan perawat agar mampu menurunkan tingkat kecemasan secara optimal.

### 4. Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya perlu menyempurnakan hasil penelitian ini dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan seperti peristiwa traumatic, konflik emosional, konsep diri terganggu, frustasi, gangguan fisik, pola mekanisme coping keluarga, riwayat gangguan kecemasan, medikasi, ancaman terhadap integritas fisik, dan ancaman terhadap harga diri.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN  
YOGYAKARTA