

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Anik., Amd. Keb Pajangan sebelum dilakukan Teknik relaksasi benson menunjukkan bahwa Sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 responden (10%), kecemasan ringan 12 responden (40%) dan dengan kecemasan berat sebanyak 15 responden (50%).
2. Kecemasan ibu hamil trimester III setelah terapi relaksasi benson di PMB Anik., Amd. Keb Pajangan menunjukkan penurunan kecemasan responden menjadi tidak cemas 1 (3%) responden, ringan sebanyak 9 responden (30%), dan dengan kecemasan sedang sebanyak 13 responden (43%), berat sebanyak 7 responden (23%).
3. Terdapat pengaruh Teknik relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb Pajangan dengan hasil *p value* 0.000 dengan nilai  $\alpha < 0,05$  dimana dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi *Benson* berpengaruh terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III di PMB Amik., Amd. Keb Pajangan Bantul.

#### B. Saran

1. Bagi ibu hamil  
Hasil penelitian disarankan bagi ibu hamil TM III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang yang mengalami kecemasan agar dapat memanfaatkan teknik relaksasi *benson* untuk menurunkan kecemasan.
2. Bagi institusi pendidikan  
Hasil penelitian ini disarankan bisa member pengetahuan untuk ibu hamil dalam menangani kece,asan yang terjadi dengan terapi non farmakologi yaitu Teknik relaksasi benson.

3. Bagi peneliti

Peneliti disarankan disarankan bisa menambah wawasan dan kemampuan peneliti bertambah terutama terhadap dampak relaksasi benson pada kecemasan yang dialami ibu hamil.

4. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini disarankan bisa menambah informasi mengenai manfaat Teknik relaksasi benson sehingga dapat mengurangi masalah kecemasan serta dapat digunakan sebagai materi referensi yang dapat membantu ibu hamil yang sedang mengalami kecemasan atau masalah lainnya yang mungkin dialami oleh ibu.

### C. Keterbatasan Penelitian

1. Peneliti melakukan penelitian harus melakukan pemantauan beberapa responden dengan kunjungan, dan dengan komunikasi via whatsapp dan SMS untuk yang tidak memiliki fasilitas android sehingga hal tersebut bisa memungkinkan responden melakukan kemungkinan manipulasi dalam intervensi, sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan kunjungan lebih detil kepada responden.
2. Peneliti melakukan pengambilan data dengan cara mewawancarai dan mengisi kuisisioner secara langsung dan mendapati beberapa responden memberi respon gemetar dan berkeringat Ketika di wawancara untuk mengambil data karena responden mengalami kecemasan berat, sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan mempunyai waktu lebih banyak untuk satu responden agar bisa mengedukasi dan adaptasi dengan responden.
3. Peneliti melakukan intervensi berupa teknik relaksasi benson dimana Teknik relaksasi tersebut merupakan Teknik relaksasi yang sederhana merupakan bagian kecil dari teknik relaksasi yang ada, sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa mengkombinasikan Teknik relaksasi benson dengan Teknik relaksasi yang lain seperti, selfhypnosis, hypno pregnancy atau Teknik relaksasi yang bisa diteliti untuk penambahan variable.