

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab IV, dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif sebagian besar adalah responden masuk dalam katagori kecemasan sedang 22 responden (64,7%).
2. Diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif sebagian besar adalah responden masuk dalam katagori kecemasan ringan yaitu 24 responden (20,6%)
3. Ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di Puskesmas Sewon I Bantul. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p \text{ value } 0,000 < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Ibu Primigravida
Bagi ibu primigravida dapat mengaplikasikan relaksasi otot progresif dengan bantuan perawat atau bidan maupun keluarganya sendiri di saat kelas hamil atau bahkan di rumah untuk mengurangi tingkat kecemasan dan merilekskan pikiran.
2. Bagi Keperawatan Khususnya Perawat Maternitas
Dapat mengembangkan penerapan relaksasi otot progresif yang sesuai, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III.
3. Bagi Puskesmas Sewon I Bantul
Bagi Puskesmas Sewon I Bantul dapat membantu pasien terutama untuk Ibu Hamil yang memeriksakan kehamilan di ruang KIA Puskesmas Sewon I Bantul dalam mengatasi kecemasan dengan mengajarkan mekanisme koping

yang tepat, salah satunya menggunakan terapi pendukung yaitu melakukan relaksasi otot progresif. Bagi perawat atau bidan yang bertugas di ruang KIA diharapkan dapat memberikan informasi kepada pasien untuk memahami pentingnya menenangkan pikiran yang disebabkan oleh keadaan yang dialami pasien itu sendiri dengan memberikan informasi yang cukup melalui penyuluhan dan edukasi.

4. Bagi Peneliti Lain

- a. Saat melakukan pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif peneliti disarankan untuk mengkondusifkan ruangan disekitar responden yang diteliti sehingga responden lebih berkonsentrasi dan memberikan kenyamanan.
- b. Untuk menambahkan kelompok pembanding atau kelompok kontrol sehingga keefektivitasan dari terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lebih baik lagi.