

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh terapi *guided imagery* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Arinta tahun 2025, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan intervensi *guided imagery*, teridentifikasi bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan ringan sebesar 64,7%, semestara itu 26,5% responden mengalami kecemasan sedang dan 8,8% mengalami kecemasan berat.
2. Setelah diberikan intervensi *guided imagery*, tingkat kecemasan ibu hamil teridentifikasi mengalami penurunan yang signifikan, dimana mayoritas responden tidak lagi mengalami kecemasan sebesar 70,6% dan 29,4% mengalami kecemasan ringan. Tidak ditemukan lagi kecemasan dalam kategori sedang, berat, maupun panik.
3. Teridentifikasi adanya pengaruh yang signifikan dari terapi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, yang ditunjukkan dengan nilai p-value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan pengaruh terapi *guided imagery* ini efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

## B. Saran

### 1. Bagi Klinik Arinta

Sebagai lokasi penelitian diharapkan dapat mengembangkan penggunaan terapi *guided imagery* sebagai bagian dari pelayanan komplementer di kelas ibu hamil.

### 2. Bagi responden penelitian

Diharapkan kepada ibu hamil trimester III agar lebih proaktif dalam mencari informasi seputar kehamilan dan persalinan, sebagai cara untuk mengurangi kecemasan dan mempersiapkan persalinan. Ibu hamil juga dapat melakukan relaksasi atau terapi *guided imagery* mandiri dirumah dengan dibantu suami atau pihak keluarga agar masa kehamilan dapat dijalani dengan tenang, sehat dan penuh kesiapan.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan referensi untuk penelitian lanjutan. Peneliti berikutnya disarankan untuk mengembangkan metode penyampaian *guided imagery* secara digital atau berbasis audio-visual interaktif yang dapat dieksplorasi agar lebih mudah diakses oleh ibu hamil dari berbagai latar belakang dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan terapi *guided imagery* menggunakan teknik lain selain yang peneliti lakukan seperti Guided Walking Imagery, Covert Sensitization, Autogenic Abstraction, Covert Behaviour Rehearsal.