

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester III sebelum (*pre*) dilakukan teknik relaksasi di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul sebagian besar mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 9 orang (56,3%).
2. Tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester III setelah (*post*) dilakukan teknik relaksasi di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul sebagian besar mengalami kecemasan kategori ringan sebanyak 9 orang (56,3%).
3. Ada pengaruh yang signifikan (*p-value* sebesar $0,003 < \alpha$ (0,05) dan *t*-hitung sebesar $3,503 > t$ -tabel sebesar 1,746) antara pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul

Saat Ibu hamil akan menghadapi proses persalinan yang pertama, agar tidak terjadi ketegangan bisa dicegah dengan melakukan teknik relaksasi selama akhir kehamilan sehingga masalah psikis yang dialami ibu dapat dikurangi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan khususnya Bidan di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul

Bidan hendaknya perlu menambah ketrampilan berupa teknik relaksasi sehingga Bidan dapat memberikan pelayanan tambahan seperti mengadakan kelas relaksasi ibu hamil untuk membantu para ibu hamil dalam menjaga kesehatannya baik fisik maupun psikis.

3. Bagi Mahasiswi D3 Kebidanan STIKES A. Yani

Sebaiknya mahasiswi calon bidan perlu mempelajari ketrampilan teknik relaksasi sehingga dapat mengaplikasikan pemberian teknik relaksasi sebagai penurun tingkat kecemasan ibu hamil dalam menjalankan profesinya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan datang hendaknya meneliti dengan teknik relaksasi lainnya agar dapat membantu ibu hamil yang mengalami kecemasan.