

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh terapi otot progresif terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Arinta Bantul, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diketahui sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif mayoritas 13 responden (54,2%) ibu dengan kecemasan sedang dan terdapat 3 (12,5%) ibu dengan kecemasan berat.
2. Diketahui setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif mayoritas 20 responden (83,3%) ibu dengan tidak ada kecemasan dan 3 (12,5%) ibu dengan kecemasan ringan.
3. Berdasarkan Uji Wilcoxon di atas diketahui nilai  $p= 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga ada pengaruh terapi otot progresif pada kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif. Hal ini mengidentifikasi bahwa terapi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.
4. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif efektif sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, serta layak untuk direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan yang bersifat holistik dan komprehensif.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan dapat mengikuti dan menerapkan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri di rumah setelah mendapatkan edukasi, guna membantu mengelola kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental menjelang persalinan.

### 2. Bagi Klinik Arinta Bantul

Diharapkan untuk mempertimbangkan penyediaan program atau sesi edukasi mengenai teknik relaksasi seperti terapi otot progresif dalam kelas ibu hamil, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan ketenangan ibu hamil selama masa kehamilan.

### 3. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani

Diharapkan dapat terus mendukung dan memfasilitasi mahasiswa dalam melakukan penelitian-penelitian terapan di bidang kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan intervensi non-farmakologis seperti terapi relaksasi otot progresif, guna meningkatkan kualitas layanan kesehatan maternal ilmu pengetahuan di lingkungan akademik.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan lokasi penelitian yang berbeda, serta membandingkan dengan metode relaksasi lainnya, agar hasil penelitian lebih general dan mendalam.