

BAB V

PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang Pengaruh relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di RSIA Puri Bunda Malang.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar (93,5%) responden sebelum diberikan relaksasi *guided imagery* memiliki tingkat kecemasan sedang.
- b. Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar (77,4%) responden sesudah diberikan relaksasi *guided imagery* memiliki tingkat kecemasan sedang.
- c. Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil bahwa *p value* (0,003) yang berarti $\alpha < (0,05)$ maka H_0 ditolak, sehingga ada pengaruh relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan beberapa saran berikut.

- a. Bagi subyek penelitian
Diharapkan ibu hamil khususnya trimester III meningkatkan kemampuannya untuk meningkatkan keterikatan dirinya dengan

janinnya. Sehingga memotivasi dirinya agar dapat mengontrol depresi yang menyebabkan kecemasan.

b. Bagi tenaga kesehatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi profesi atau tenaga kesehatan lainnya akan manfaat dan pentingnya penerapan relaksasi *guided imagery* sebagai sarana untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil terutama ibu hamil trimester III.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan dapat dikembangkan untuk penelitian lebih lanjut mengenai relaksasi yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester III.