

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya yang berjudul “Pengaruh Video Teknik Relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemic covid-19 di Puskesmas Dadirejo” maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yaitu umur, pendidikan, pekerjaan, paritas dan umur kehamilan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen karena $p\text{-value} > 0,05$, artinya kedua kelompok tidak ada perbedaan dalam hal karakteristik
2. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan video Teknik relaksasi Benson pada kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen yang diberikan video Teknik relaksasi Benson penurunan tingkat kecemasannya lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberikan leaflet berisi Teknik relaksasi otot progresif.
3. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan leaflet teknik relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol yang diberikan leaflet berisi teknik relaksasi otot progresif penurunan tingkat kecemasannya lebih rendah jika dibandingkan dengan kelompok eksperimen yang diberikan video teknik relaksasi Benson

4. Tingkat penurunan kecemasan ibu hamil pada kelompok eksperimen lebih tinggi jika dibandingkan dengan tingkat penurunan kecemasan pada kelompok kontrol.

B. Saran

1. Bagi Kepala Puskesmas Dadirejo

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif solusi pilihan pada saat membuat kebijakan dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di puskesmas Dadirejo.

2. Bagi Bidan Puskesmas Dadirejo

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran dan alternatif solusi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan terapi non farmakologi pada ibu hamil yang mengalami kecemasan berupa pemberian video Teknik relaksasi Benson. Media Video juga dapat dipilih sebagai alternatif untuk promosi kesehatan.