

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Spiritual *Mindfulness Based On Breathing Exercise*, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden yang diteliti merupakan usia 20-35 tahun, trimester III, primigravida, kawin, berpendidikan perguruan tinggi, dan sebagai ibu rumah tangga.
2. Terdapat perubahan tingkat kecemasan pada kelompok yang mengikuti spiritual *mindfulness based on breathing exercise* ( $p=0,000$ ).
3. Tidak terdapat perubahan tingkat kecemasan pada kelompok yang mengikuti relaksasi nafas dalam ( $p=0,083$ ).
4. Terdapat selisih perubahan kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (selisih *mean* = 35.00).
5. Ada pengaruh signifikan spiritual *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III ( $p=0,000$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi Ibu hamil

Responden penelitian yaitu ibu primigravida trimester III sebaiknya rajin memeriksakan kehamilan di fasilitas kesehatan dan sebaiknya tetap rutin mempraktikkan spiritual *mindfulness based on breathing exercise* supaya mendapatkan efek relaksasi dan kecemasan berkurang sehingga komplikasi kehamilan dapat diminimalkan.

2. Bagi Perawat

Spiritual *mindfulness based on breathing exercise* dapat dijadikan sebagai terapi alternatif nonfarmakologis dalam manajemen kecemasan sehingga kecemasan berkurang dan komplikasi kehamilan dapat diminimalkan.

3. Bagi Puskesmas

Spiritual *mindfulness based on breathing exercise* dapat dijadikan sebagai program promosi kesehatan untuk meningkatkan pelayanan terhadap kecemasan.

4. Bagi Institusi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk menambah pengetahuan pada jurusan keperawatan dengan memasukkan pada mata kuliah keperawatan maternitas khususnya komunitas ibu hamil.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan merubah variable terikat kecemasan dengan variable terikat yang lain dengan harapan dapat mengetahui secara lebih luas pengaruh spiritual *mindfulness based on breathing exercise*.
- b. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan design yang berbeda dan memberikan intervensi spiritual *mindfulness based on breathing exercise* kepada responden.
- c. Jika ingin melihat lebih luas pengaruh spiritual *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan maka peneliti selanjutnya

dapat menambah variable yang akan diteliti, menambahkan lebih banyak sampel, dan meningkatkan frekuensi pemberian intervensi *spiritual mindfulness based on breathing exercise*.