

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada responden sebelum di lakukan relaksasi nafas dalam sebesar 20.57 dengan standar deviasi 4.384.
2. Rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III pada responden sesudah di lakukan relaksasi nafas dalam yaitu 8.43 dengan standar deviasi 4.099.
3. Ada efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024 sebelum dan sesudah di lakukan relaksasi nafas dalam dan di dapatkan $p\text{-value}=0.000(p<0,05)$.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini membuktikan bahwa relaksasi nafas dalam dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu penelitian dapat menjadi dasar, referensi, dan informasi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang naturopathy.

2. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat meneliti terapi non farmakologis lainnya yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Selain itu, diharapkan dapat melakukan penelitian secara mendalam sehingga informasi yang diperoleh lebih rinci seperti teridentifikasinya faktor penyebab kecemasan ibu hamil trimester III.

3. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat di jadikan acuan atau sebagai masukan untuk bisa menerapkan terapi alternatif relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

