

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik simpulan yaitu:

1. Sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan berat sebelum melakukan teknik relaksasi napas dalam (93,3%).
2. Sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan ringan setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam (66,7%).
3. Terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap derajat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan nilai $p = 0,000$ ($\alpha=0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang peneliti sampaikan antara lain:

1. Bagi Bidan

Diharapkan dapat dijadikan masukan dan bahan pertimbangan bagi para bidan untuk memberikan asuhan kebidanan pada Ibu hamil dalam mengurangi kecemasan dengan melakukan atau mengajarkan Ibu hamil teknik relaksasi napas dalam.

2. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan ibu hamil dapat melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri dan berkelanjutan yang dapat memberikan banyak manfaat baik bagi ibu maupun bayinya.

