

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian, maka akan diuraikan hasil dari penelitian tersebut. Dengan penelitian berjudul pengaruh *expressive writing therapy* terhadap kecemasan ibu post partum di puskesmas kramat jati, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Berdasarkan penelitian dengan 30 responden didapatkan bahwa rata-rata nilai kecemasan ibu post partum sebelum dilakukan *expressive writing therapy* adalah 14,67
- b. Berdasarkan penelitian dengan 30 responden didapatkan bahwa rata-rata nilai kecemasan ibu post partum setelah dilakukan *expressive writing therapy* adalah 10,97
- c. Terdapat penurunan rata-rata pada kecemasan ibu post partum sebelum dan sesudah diberikan *expressive writing therapy* sebesar 3,70.

V.2 Saran

Menurut peneliti ada beberapa saran yang perlu dipertimbangkan untuk beberapa pihak terkait hasil penelitiannya, antara lain :

- a. Untuk Ibu Post Partum
Untuk ibu post partum agar lebih aktif bertanya kepada pelayan kesehatan agar mengetahui apa saja yang perlu dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan. Dengan bertambahnya wawasan ibu dapat merawat sang anak lebih baik.
- b. Untuk Perawat
Perawat atau pelayanan kesehatan yang mengawasi ibu post partum lebih baiknya memiliki inovasi-inovasi baru untuk menangani masalah rasa cemas pada ibu setelah melahirkan. Ada banyak terapi non farmakologis yang bisa diberikan kepada ibu post partum yang dapat diberikan untuk mengurangi rasa cemas sang ibu. Salah satunya dengan *expressive writing therapy*.

c. Untuk Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan menambah variable lain yang mencakup tingkat kecemasan dan cara meminimalisirnya. Peneliti selanjutnya jugadiharapkan dapat memiliki tempat penelitian yang berbeda dari sebelumnya karenadapat menambah data agar penelitian lebih akurat dan jelas.