

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Menurut hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan mengenai pengaruh *mindfulness meditation: self-compassion* terhadap *fear of childbirth* pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo, kesimpulannya adalah sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik yang disajikan dalam frekuensi dan persentase dari 35 responden dalam penelitian ini yaitu mayoritas berada pada rentang usia yang tidak berisiko (20-35 tahun) sebanyak 23 responden (65,7%), tingkat pendidikan responden mayoritas di tingkat pendidikan rendah (SD,SMP,SMA) sebanyak 19 responden (54,3%) serta pekerjaan responden memiliki persentase sebanyak 18 orang (51,4%) bekerja dengan 17 responden (48,6%) lainnya tidak bekerja atau ibu rumah tangga. Kondisi sosial ekonomi responden juga mayoritas rendah dengan pendapatan <Rp4.900.798 sebanyak 20 responden (57,1%). Lalu sebagian besar responden merupakan multigravida sebanyak 22 responden (62,9%). Kemudian kepercayaan terhadap penyedia pelayanan kesehatan didapatkan sebanyak 34 responden percaya (97,1%) dan sebanyak 1 responden (2,9%) tidak. Hal ini juga dapat dilihat dari banyaknya responden yang memeriksakan kehamilan secara rutin minimal 6 kali dengan persentase 88,6%.
- b. Tingkat *fear of childbirth* sebelum diberikan *mindfulness meditation: self-compassion* berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 47,86.
- c. Tingkat *fear of childbirth* setelah diberikan *mindfulness meditation: self-compassion* berada pada kategori rendah dengan rata-rata skor 33,66.
- d. Perubahan tingkat *fear of childbirth* pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan *mindfulness meditation: self-compassion* dapat dilihat pada penurunan rata-rata pada skor *pretest* dan *posttest* sebesar 14,2. Selain itu hasil skor rata-rata *posttest* sebesar 33,66 menunjukkan

bahwa mayoritas responden berada pada *fear of childbirth* kategori rendah yang sebelumnya berada pada kategori sedang.

- e. Terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian *mindfulness meditation: self-compassion* terhadap *fear of childbirth* pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

V.2. Saran

a. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan lebih aktif dalam mencari informasi terkait kehamilan dan proses persalinan yang akan dijalani baik melalui pelayanan kesehatan atau artikel dari sumber yang terpercaya dan kredibel. Dengan bertambahnya wawasan dan pemahaman yang baik, ibu dapat lebih nyaman dalam menjalani kehamilannya menjelang persalinan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan institusi pendidikan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan sebagai dasar pada penelitian selanjutnya terutama di bidang keperawatan maternitas

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Dengan adanya penelitian ini, metode untuk mengurangi masalah psikologis pada ibu hamil seperti *fear of childbirth* dan kesemasan lainnya secara non-farmakologis dapat dikembangkan lebih lanjut supaya bisa menjadi inovasi baru dan alternatif.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa melanjutkan penelitian dengan menggunakan jenis *mindfulness meditation* yang berbeda atau alternatif lainnya untuk meminimalisir *fear of childbirth* pada ibu hamil. Selain itu diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan di tempat yang berbeda dengan menambahkan kelompok kontrol dalam penelitian agar hasil yang didapatkan lebih akurat.