

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh terapi penghentian pikiran terhadap kecemasan ibu nifas di wilayah Puskesmas Citangkil Kota Cilegon, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik yang disajikan dalam frekuensi, persentase dan rata-rata dari 38 Responden diketahui sebanyak 35 (92,1%) responden dalam penelitian ini berasal dari rentang usia yang tidak beresiko, yaitu dari 20 hingga 35 tahun, tingkat pendidikan responden mayoritas ditingkat pendidikan menengah (SMA/Sederajat) sebanyak 21 responden (55,3%), serta pekerjaan responden memiliki persentase sebanyak 32 orang (84,2%) yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga. Lalu sebagian besar responden merupakan primipara sebanyak 22 responden (57,9%) diikuti multipara dengan responden sebanyak 16 (42,1%).
- b. Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *thought stopping* berada dalam kategori cemas (≥ 26) dengan rata-rata skor 29,79. Tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *thought stopping* berada dalam kategori cemas (< 26) dengan rata-rata skor 20,58.
- c. Terdapat sebanyak 34 (89,5%) ibu postpartum yang mengalami penurunan kecemasan dari rentang cemas menjadi tidak cemas dan sebanyak 4 (10,5%) ibu postpartum masih dalam rentang kecemasan.
- d. Perubahan tingkat kecemasan ibu setelah melahirkan sebelum dan sesudah melakukan refleksi perlakuan terlihat dari penurunan mean pretest dan posttest sebesar 9,21. Selain itu hasil skor rata-rata *posttest* sebesar 20,58 menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan.
- e. Terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi *thought stopping* pada ibu *postpartum* di Puskesmas Citangkil dengan nilai *p-value* (Asymp. Sig 2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$).

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut beberapa saran dari peneliti yang dapat dipertimbangkan oleh pihak pelayanan kesehatan dan peneliti selanjutnya:

a. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, khususnya ibu *postpartum* disarankan untuk tetap waspada terhadap perubahan-perubahan yang mungkin terjadi pada masa nifas, baik perubahan fisiologis maupun psikologis yang mungkin tidak dapat langsung diamati. Ibu nifas dianjurkan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang perubahan psikologis yang dapat menimbulkan kecemasan dan *postpartum blues*, yang selanjutnya berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan pada ibu dan bayinya. Salah satu strategi potensial bagi para ibu untuk mengelola kecemasan adalah dengan mencari panduan untuk mengatasi kecemasan yang mungkin mereka alami. Namun demikian, sangat penting untuk memverifikasi keakuratan informasi ini dengan berkonsultasi langsung terhadap tenaga kesehatan profesional. Dengan demikian, informasi yang diperoleh ibu *postpartum* dapat dimanfaatkan secara efektif.

b. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan bahwa dengan adanya penelitian ini, lembaga pendidikan akan memiliki kemampuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan sebagai dasar pada penelitian selanjutnya terutama di bidang keperawatan maternitas.

c. Bagi Profesi Keperawatan

Para peneliti menyarankan agar para profesional medis dapat menggunakan terapi penghentian pikiran ini pada pasien setelah masa melahirkan untuk memberikan efek menenangkan saat pasien merasa cemas. Dianjurkan tenaga kesehatan mengajarkan terapi *thought stopping* sebagai langkah antisipasi terhadap kecemasan pada ibu di masa nifas dan dapat mendidik keluarga pasien, terutama suami, dan mencontohkan penggunaan terapi penghentian pikiran di rumah.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan dan kekurangan dalam menjalankan proses penelitian. Kami berharap penelitian selanjutnya dapat

menggunakan metode yang lebih baik dan pengumpulan data yang lebih tepat dan akurat serta melakukan pelatihan sebelum memberikan intervensi.