

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 64 responden mengenai Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Penurunan Level Kecemasan Pada Ibu Primigravida. Maka kesimpulan peneliti sebagai berikut:

- a. Hasil karakteristik usia, disimpulkan pada kelompok kontrol memiliki usia rata-rata 24,88 tahun dengan standar deviasi 2,044. Pada kelompok intervensi memiliki usia rata-rata 26,31 tahun dengan standar deviasi 2,191.
- b. Berdasarkan usia kehamilan, pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata usia kehamilan responden yaitu 16,81 dengan standar deviasi 8,738 minggu. Sementara, pada kelompok intervensi diperoleh nilai rata-rata usia kehamilan responden yaitu 17,44 dengan standar deviasi 7,418 minggu. Artinya rerata partisipan baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi dalam usia kehamilan 17 minggu atau trimester 2.
- c. Berdasarkan tingkat pendidikan, pada kelompok kontrol sebanyak 21 responden dengan presentase sebesar 65,6 % menempuh tingkat pendidikan akhir tinggi (diploma/S1). Pada kelompok intervensi sebanyak 22 responden dengan presentase sebesar 68,8 % menempuh tingkat pendidikan akhir tinggi (diploma/S1). Dapat diartikan pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi memiliki rata-rata tingkat pendidikan yang tinggi yaitu diploma/S1
- d. Berdasarkan data yang ditemukan skor kecemasan pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan rata-rata yaitu, 29,81 yang dikategorikan cemas sedang.
- e. Berdasarkan data yang ditemukan skor kecemasan pada kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan, rata-rata 22,72 yang menunjukkan sebagian besar responden masuk dalam kategori cemas ringan.
- f. Berdasarkan analisa uji *Wilcoxon Test* pada skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi didapatkan hasil adanya penurunan signifikan tingkat

kecemasan dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal ini diartikan terdapat Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Penurunan Level Kecemasan Pada Ibu Primigravida.

- g. Berdasarkan analisa uji *Mann-Whitney* pada skor *post-test* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, didapatkan hasil dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal ini diartikan secara statistik ditemukan perbedaan yang sangat bermakna skor kecemasan antara *post-test* kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

## V.2 Saran

Dari data dan temuan yang telah disajikan, peneliti telah menemukan beberapa saran bagi pembaca dari berbagai pihak, yakni:

- a. Bagi Ibu Hamil  
Harapan peneliti, ibu hamil dapat lebih aktif dalam mendalami informasi terkait terapi non farmakologis untuk kecemasan dan meningkatkan pemahaman serta waspada terkait perubahan psikologis yang terjadi yang tidak dapat diamati langsung pada nantinya akan menimbulkan kecemasan
- b. Bagi Pelayanan Keperawatan  
Peneliti menyarankan tenaga kesehatan untuk mulai menyediakan pemahaman media informasi dan kepustakaan dalam kebijakan keperawatan dan kesehatan, khususnya bagi ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam menjalankan proses penelitian ini. Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya mampu mengkombinasikan terapi *thought stopping* dengan relaksasi atau terapi lainnya serta metode yang lebih baik, agar lebih tepat dan akurat.
- d. Bagi Institusi Pendidikan  
Peneliti menyarankan institusi pendidikan mulai mengenalkan penatalaksanaan kesehatan terapi suportif dalam mengatasi kecemasan dengan terapi *thought stopping*