

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres ibu hamil dengan kejadian persalinan prematur pada ibu hamil usia kehamilan 33–36 minggu, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kejadian persalinan prematur pada penelitian ini ditemukan pada 30,0% responden.
2. Sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang, diikuti oleh stres ringan dan stres berat, dengan rata-rata skor stres berdasarkan *Perceived Stress Scale* (PSS) sebesar 20,1.
3. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Fisher's Exact* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres ibu hamil dan kejadian persalinan prematur ( $p = 0,640$ ).

#### V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

a. Bagi Subjek Penelitian:

- 1) Lebih memperhatikan kondisi kesehatan psikologis selama masa kehamilan yaitu dengan mengenali tanda-tanda stres sejak dini serta menerapkan strategi koping yang adaptif, seperti menjaga komunikasi yang baik dengan keluarga, memperoleh dukungan sosial yang

memadai, serta melakukan aktivitas relaksasi yang sesuai dengan kondisi kehamilan.

- 2) Dianjurkan untuk secara rutin melakukan pemeriksaan kehamilan dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami keluhan psikologis seperti kecemasan berlebih, stres berkepanjangan, atau gangguan tidur. Deteksi dan penanganan dini terhadap stres psikologis diharapkan dapat membantu menjaga kesejahteraan ibu dan janin serta meminimalkan risiko terjadinya komplikasi kehamilan, termasuk persalinan prematur.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya:

- 1) Menambah jumlah sampel agar kekuatan statistik lebih tinggi dan hasil penelitian lebih dapat digeneralisasikan
- 2) Menggunakan instrumen tambahan lainnya untuk mendapatkan penilaian tingkat stres yang lebih objektif, contoh kadar kortisol, saliva, atau urin)
- 3) Mengembangkan intervensi manajemen stres untuk menilai apakah program edukasi, relaksasi, atau konseling dapat menurunkan risiko prematuritas

c. Bagi Institusi Pendidikan UPNVJ

- 1) Mendorong penelitian lanjutan terkait kesehatan ibu dan anak

d. Bagi Rumah Sakit PELNI

- 1) Meningkatkan skrining dini terhadap stres ibu hamil, misalnya menggunakan instrument sederhana seperti PSS untuk deteksi awal
- 2) Menyediakan layanan edukasi dan konseling manajemen stress

- 3) Mengintegrasikan pemeriksaan psikologis dalam *Antenatal Care* (ANC)