

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Bersumber pada hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar merupakan ibu hamil trimester III dengan rata-rata usia 30,10 tahun dan rata-rata usia kehamilan 32,07 minggu. Mayoritas responden adalah multipara, berstatus sebagai ibu rumah tangga, serta memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA. Sebelum diberikan intervensi, rata-rata skor kecemasan ibu hamil adalah 34,23 dengan skor terendah 22 dan skor tertinggi 51 yang menunjukkan tingkat kecemasan ringan hingga berat. Setelah diberikan kombinasi terapi spiritual Qur'ani berbasis tadabbur ayat pilihan dan *Benson Relaxation Technique*, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 22,97 dengan skor terendah 11 dan tertinggi 39 sehingga sebagian besar responden berada pada kategori tidak cemas hingga cemas ringan-sedang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value $< 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa kombinasi kedua terapi tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III dan dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan maternitas.

V.2 Saran

a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Berdasarkan penelitian ini diharapkan fasilitas pelayanan kesehatan dapat mempertimbangkan penerapan kombinasi Terapi Spiritual Qur'ani berbasis tadabbur ayat pilihan dan *Benson Relaxation Technique* untuk menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi dan promosi kesehatan yang komprehensif kepada ibu hamil serta

keluarganya mengenai cara melakukan intervensi ini secara mandiri di rumah, sehingga praktik relaksasi dan penguatan spiritual mampu dilakukan secara koheren dan berkelanjutan guna meningkatkan kesiapan mental ibu menghadapi proses persalinan.

b. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan bagi ibu hamil trimester III dapat dianjurkan untuk melaksanakan kombinasi Terapi Spiritual Qur'ani berbasis tadabbur ayat pilihan dan *Benson Relaxation Technique* secara mandiri dan teratur di rumah sebagai salah satu upaya untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan. Intervensi ini diharapkan mampu menjadi strategi pendukung yang mudah dilakukan, aman, serta berpotensi meningkatkan ketenangan fisik dan emosional pada masa akhir kehamilan.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai rujukan ilmiah dan sumber informasi yang relevan bagi institusi pendidikan, khususnya dalam mendukung pengembangan dan perluasan wawasan keilmuan di bidang keperawatan maternitas. Temuan dan pembahasan dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar pertimbangan dalam proses pembelajaran, pengembangan kurikulum, serta peningkatan kualitas pendidikan keperawatan yang berfokus pada kesehatan ibu dan anak.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya mampu mengembangkan intervensi kombinasi Terapi Spiritual Qur'ani berbasis tadabbur ayat pilihan dan *Benson Relaxation Technique* dengan mengintegrasikan metode pendukung lain yang bersifat non-farmakologis, aman, serta tidak menimbulkan efek samping. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat lebih terfokus pada ibu yang baru pertama kali memiliki anak dan ibu hamil dengan resiko tinggi serta dapat mengidentifikasi faktor lain yang

berpengaruh pada kecemasan ibu seperti pengalaman melahirkan sebelumnya (jika multipara), dan faktor lainnya. Selain itu, pendampingan langsung kepada responden selama proses intervensi sangat dianjurkan agar pelaksanaannya berjalan dengan tepat, konsisten, serta meminimalkan risiko kesalahan atau ketidaknyamanan selama pemberian intervensi.