

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dibahas pada bab sebelumnya dengan judul penelitian “Pengaruh Teknik Alexander Terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III” yang dilakukan pada 30 responden dapat diambil Kesimpulan sebagai berikut :

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia ibu hamil yang berpartisipasi dalam penelitian ini 24 responden yaitu sebagian besar berusia Adalah 28 tahun dengan nilai tengah 28 tahun. Usia termuda responden Adalah 19 tahun dan usia tertua 40 tahun. Karakteristik berdasarkan usia kehamilan yaitu sebagian besar responden berada pada usia kehamilan 28-29 minggu, yaitu sebanyak 5 orang (20,8%) dan usia kehamilan 35-39 Minggu merupakan kelompok paling sedikit, yaitu 1 orang (4,2%). Karakteristik berdasarkan pendidikan sebagian besar memiliki Pendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 12 orang (50,0%). Responden dengan Pendidikan SMP berjumlah 6 orang (25,0%), Pendidikan SD sebanyak 4 orang (16,7%), serta responden dengan Pendidikan D3 dan S1 masing-masing sebanyak 1 orang (4,2%).
- b. Berdasarkan hasil analisis statistic menggunakan uji *Paired Sample T-test* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara Teknik alexander terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai *p-value* <0,001 (<0,05).

#### **V.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada studi berjudul “Pengaruh Teknik Alexander terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III”, diperoleh beberapa temuan yang dapat dijadikan bahan pertimbangan serta rekomendasi bagi peneliti selanjutnya, yang diuraikan sebagai berikut:

- a. Manfaat untuk Ibu Hamil :

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait alternatif pengelolaan kecemasan yang aman, mudah diterapkan, dan tidak menimbulkan efek samping.

b. Manfaat untuk Tenaga Kesehatan :

1. Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh institusi Pendidikan sebagai referensi khususnya untuk mahasiswa
2. Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber bahasan bagi peneliti di masa depan untuk keperluan pengembangan ilmu berkaitan dengan kecemasan pada ibu hamil trimester