

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Kecemasan dapat terjadi secara alamiah sebagai bentuk adaptasi dari peristiwa yang baru dihadapinya dan tanpa terkecuali juga dapat terjadi pada ibu postpartum yang merupakan salah satu kelompok rentan mengalami kecemasan. Primipara merupakan kelompok yang rentan sekali memiliki faktor resiko terjadinya kecemasan yang jika berlanjut akan mengalami komplikasi berupa depresi postpartum. Kecemasan dapat diminimalisir dengan berbagai jenis relaksasi salah satunya relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik ini berbeda dengan relaksasi lainnya, selain memberikan efek yang lebih besar dalam menurunkan kecemasan pada ibu postpartum, relaksasi ini juga menggunakan teknik yang mudah, sederhana, dan tidak memerlukan posisi atau gaya tubuh yang sulit untuk diterapkan. Intervensi relaksasi autogenik yang dilakukan dalam durasi 15 – 20 menit selama 3 kali dalam seminggu pada ibu postpartum secara signifikan dapat menurunkan kecemasan sehingga relaksasi ini dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan.

Hasil kuesioner dari tingkat kecemasan menunjukkan efek yang besar dalam menurunkan kecemasan pada pasien kelolaan dari awal sebelum diberikan intervensi dengan skor 28 yang artinya pasien mengalami kecemasan sampai setelah 3 hari dilakukan intervensi berdasarkan EBN didapatkan skor 22 artinya pasien tidak mengalami kecemasan dan penurunan skor kecemasan sebanyak 6 point, sedangkan pada pasien resume yang hanya mendapatkan asuhan keperawatan namun tidak mendapatkan perlakuan melakukan intervensi EBN didapatkan tingkat kecemasan pada awal dilakukan asuhan keperawatan dengan skor 28 kemudian pada hari kedua didapatkan skor 26 artinya pasien masih mengalami kecemasan ringan. Dapat disimpulkan, relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan kecemasan secara drastis pada ibu postpartum khususnya primipara.

VI.2 Saran

Penerapan *evidence based nursing* relaksasi autogenik dapat diimplementasikan di layanan kesehatan pada ibu postpartum yang mengalami masalah psikologis khususnya kecemasan dengan terlebih dahulu melakukan penelitian dalam skala yang lebih besar dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan membandingkan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Studi kasus ini memiliki batasannya yaitu hanya memiliki satu kelompok intervensi dan satu kelompok kontrol sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan. Selain itu, studi kasus ini hanya menggunakan 1 intervensi sehingga sangat dianjurkan memberikan intervensi modifikasi dengan mengkombinasi intervensi lain berdasarkan referensi terkait.

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan booklet ini, dapat menambah pengetahuan dan informasi khususnya dibidang maternitas terkait intervensi non farmakologi berdasarkan *evidence based nursing*. Selain itu, menjadi sumber acuan belajar bagi mahasiswa keperawatan tentang menurunkan tingkat kecemasan postpartum melalui relaksasi autogenik.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan booklet ini dapat memberikan referensi dan pengetahuan untuk pelayanan kesehatan khususnya pelayanan kesehatan ibu untuk memberikan intervensi non farmakologi untuk manajemen kecemasan melalui relaksasi autogenik dalam menurunkan tingkat kecemasan terkhusus ibu postpartum.

c. Bagi Masyarakat

Adanya booklet ini, diharapkan dapat memudahkan masyarakat khususnya bagi ibu postpartum untuk memahami gejala kecemasan dan mampu meningkatkan coping positif dengan relaksasi autogenik, mengingat besarnya dampak yang diberikan jika kecemasan tidak diatasi sejak dini maka pentingnya latihan relaksasi autogenik untuk menurunkan tingkat kecemasan.