

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian pengaruh persiapan *gentle birth* terhadap derajat kecemasan ibu hamil pertama dalam menghadapi persalinan di praktik bidan mandiri Bumi Ambu kota Bandung, maka dapat di suatu gambaran umum mengenai hal tersebut dengan kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan persiapan *gentle birth* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan derajat kecemasan pada kelompok eksperimen yaitu kelompok ibu hamil pertama di praktik bidan mandiri Bumi Ambu kota Bandung.
2. Latihan persiapan *gentle birth* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan derajat kecemasan pada kelompok eksperimen terutama pada dimensi *support* (dukungan), *attractiveness* (daya tarik) dan *baby* (bayi).

5.2 SARAN

5.2.1 Aspek Teoretis

Peneliti lain dapat melakukan penelitian sejenis dengan desain penelitian yang berbeda, misalnya desain penelitian longitudinal selama periode kehamilan. Selain itu, landasan teori yang dipergunakan dapat menggunakan teori kecemasan dari teoris lain seperti Lazarus, Hamilton, dan lain sebagainya.

5.2.2 Aspek Kegunaan

5.2.2.1 Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai manfaat yang didapat dari latihan persiapan *gentle birth* ini sebagai cara untuk menurunkan derajat kecemasan sehingga para ibu hamil yang sesuai dengan karakteristik responden bisa melakukan latihan persiapan *gentle birth* ini sebagai upaya untuk menurunkan derajat kecemasan menjelang persalinan.

5.2.2.2 Bagi Suami

Penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa dukungan orang-orang terdekat ibu hamil terutama suami menjadi salah satu sumber kecemasan ibu hamil dan juga menjadi dimensi yang memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan derajat kecemasan secara keseluruhan, sehingga dukungan suami terhadap istri diharapkan akan lebih besar di masa kehamilan.

5.2.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan Pendamping Persalinan

Program latihan persiapan *gentle birth* ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk menurunkan derajat kecemasan yang dirasakan oleh klien atau pasien ibu hamil menjelang persalinan.

5.2.3 Aspek Edukasi

Para peneliti, pengguna ilmu psikologi atau tenaga kesehatan pendamping persalinan bisa mengevaluasi dan mengembangkan program latihan persiapan *gentle birth* ini di masa yang akan datang sehingga latihan-latihan yang dilakukan

bisa lebih ringkas, tidak dirasa berat bagi ibu hamil, namun tanpa mengurangi manfaat dan esensi dari persiapan *gentle birth* itu sendiri.

5.2.4 Aspek Penelitian

Responden yang dilibatkan dalam penelitian serupa bisa lebih diperbanyak jumlahnya sehingga akan diperoleh hasil yang bisa digeneralisir lebih luas. Peneliti lain juga bisa menggali lebih spesifik dan mendalam mengenai pengaruh dari sub variabel dalam persiapan *gentle birth* seperti pengaruh latihan pernafasan, meditasi, afirmasi positif dalam penelitian yang berbeda. Selain itu, peneliti lain bisa mengungkap pengaruh lain dari *gentle birth* itu sendiri terhadap variabel-variabel psikologis lain, misalnya mengenai regulasi emosi ibu sebelum dan sesudah melahirkan, atau pengaruh *gentle birth* terhadap pola pengasuhan anak pasca melahirkan, dan lain sebagainya.