

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

- 5.1.1** Sebagian besar menu yang terdapat pada aplikasi android yaitu teknik relaksasi musik klasik, teknik pernafasan, meditasi.
- 5.1.2** Sebagian besar responden faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu umur dan pendidikan.
- 5.1.3** Dari 9 literatur menunjukkan adanya pengaruh penggunaan media aplikasi android terhadap kecemasan. Sedangkan, satu literatur menunjukkan adanya pengaruh yang tidak signifikan terhadap kecemasan. Dengan demikian peneliti menemukan kajian bahwa penggunaan aplikasi android berpengaruh terhadap perubahan tingkat kecemasan.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Disarankan untuk peneliti berikutnya untuk membuat aplikasi android yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan.

##### **5.2.2 Bagi Masyarakat**

Masyarakat hendaknya mengetahui bahwa terdapat salah satu cara untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan aplikasi android.

##### **5.2.3 Bagi Petugas Kesehatan**

Petugas kesehatan, khususnya bidan hendaknya aktif dalam menggali informasi terbaru dibidang kesehatan, khususnya tentang

relaksasi pada kecemasan sehingga dapat digunakan pada ibu hamil hingga nifas untuk meningkatkan mutu pelayanan.