

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Perbedaan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Hamil Menggunakan *Birthing Ball* (Bola Bersalin) Di PMB Istianah S.ST Banyakan Kabupaten Kediri” terhadap 27 responden di PMB Istianah S.ST Banyakan Kabupaten Kediri dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1 Sebanyak 15 responden mengalami tingkat kecemasan yang berat sebelum diberikan senam hamil menggunakan *birthing ball* (bola bersalin)
- 5.1.2 Sebanyak 13 responden mengalami tingkat kecemasan sedang sesudah diberikan senam hamil menggunakan *birthing ball* (bola bersalin)
- 5.1.3 Terdapat perbedaan kecemasan pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan senam hamil menggunakan *birthing ball* (bola bersalin)

5.2 Saran

Setelah melihat hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian diharapkan dapat mempertahankan dan menerapkan terapi nonfarmakologis berupa senam hamil dengan menggunakan *birthing ball* (bola bersalin) pada ibu hamil yang mengalami kecemasan saat akan menghadapi persalinan sehingga dapat menurunkan atau mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil yang akan menghadapi persalinan.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan metode non farmakologis lainnya seperti senam pilates, yoga, *belly dance*, *hypnobirthing*, murotal Al qur'an, pemberian aroma terapi, , relaksasi nafas dalam menghilangkan atau menurunkan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan agar didapatkan metode yang paling efektif.