

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menyimpulkan jawaban berdasarkan hasil rumusan masalah yang menjadi acuan dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Dari tiga bentuk kecemasan yang dialami oleh ibu *primigravida* trimester ketiga berdasarkan hasil penelitian, hanya dua bentuk kecemasan yang sering dialami oleh ibu *primigravida* trimester ketiga hanya Kecemasan Realistik saja.. Adapun Kecemasan Moral dan Kecemasan Neurotik tidak dialami oleh ketiga responden. Selain itu, perubahan psikologis yang dirasakan oleh ketiga responden diantaranya: sulit tidur, cemas/khawatir/gelisah berlebihan, pola tidur terganggu, takut akan kematian, sensitif, mudah tersinggung, tidak bersemangat dan khawatir akan keadaan anaknya serta saat akan menghadapi persalinan.
2. Kemudian proses penerapan teknik relaksasi Benson dilakukan dalam 2 kali pertemuan untuk setiap responden karena mudahnya menjalin kedekatan antara peneliti dan responden sehingga memudahkan peneliti dalam menggali informasi (*need assesment*), menerapkan teknik relaksasi Benson dan melakukan *follow up*, evaluasi hingga *closing*. Di mulai dari tanggal 23 Juni 2022 hingga 14 Agustus 2022. Hal itu disebabkan karena waktu kehamilan memasuki trimester ketiga pada ibu *primigravida* yang berbeda – beda sehingga memakan waktu yang cukup

lama. Adapun tempat proses penerapan teknik relaksasi Benson di laksanakan di rumah responden.

3. Adapun hasil yang didapatkan ketika melakukan penelitian kepada tiga ibu *primigravida* trimester ketiga dengan menerapkan teknik relaksasi Benson sebagai solusi untuk mengurangi kecemasannya ternyata berhasil mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu *primigravida* trimester ketiga.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Responden disarankan selama menjalani masa kehamilannya supaya lebih rileks dan santai dalam menunggu masa persalinan dengan mempraktekan teknik relaksasi Benson.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini, sebagai bahan dan referensi untuk dasar dalam mengembangkan penelitian – penelitian selanjutnya.