

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran kecemasan pada Ibu hamil trimester III di RBC menunjukkan paling banyak mengalami kecemasan sedang pada kelompok intervensi sebanyak 76,9 % dan pada kelompok Kontrol sebanyak 65,3 % mengalami kecemasan ringan, dengan gambaran kecemasan yang beragam.
2. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Pada hasil uji dengan *Paired Sample T Test* yang menunjukkan bahwa hasil nilai *sig (2-tailed) = 0,000* ($0,000 < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga Terapi SEFT berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Pada hasil uji efektifitas terapi SEFT didapatkan nilai *Gain Score* dengan hasil 63,78% yang artinya SEFT Terapi cukup efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

B. SARAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan, tidak menuntut adanya pemberian beberapa saran, yaitu :

1. Perkembangan Keilmuan

Diharapkan Terapi SEFT ini dapat bermanfaat untuk perkembangan keilmuan, dan bisa lebih diteliti lagi tentang efek terapi SEFT pada berbagai keluhan penyakit fisik ataupun psikologis.

2. Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kompleks lagi dengan menggunakan lebih dari 1 variable sehingga bisa lebih diteliti faktor2 apa saja yang membuat kecemasan pada ibu hamil berbeda beda dan bisa diteliti apa saja faktor2 yang bisa mempengaruhi efek dari terapi SEFT yang berbeda beda hasilnya, agar hasilnya lebih objektif dan mengetahui lebih dalam tentang terapi SEFT pada ibu hamil.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan kuesioner yang lebih detail dan menyeluruh tentang gambaran kecemasan pada ibu hamil, tidak hanya pertanyaan tentang fokus kehamilan, persalinan tapi juga kecemasan tentang *self efficacy* tentang penerimaan diri saat kehamilan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat menggunakan teori yang lebih relevan mengenai SEFT dan memperkaya hasil – hasil penelitian yang terkait dengan terapi SEFT.

3. Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan bagi civitas akademika terutama di Universitas 'Aisyiyah Bandung. Menjadi sumber bacaan keilmuan dan bermanfaat bagi Mahasiswa dan Dosen.

4. Tenaga Kesehatan

- a. Bagi tenaga kesehatan diharapkan terapi SEFT ini menjadi solusi untuk masalah masalah keluhan fisik maupun keluhan emosi sebagai terapi non farmakologi bagi pasien.
- b. Sebaiknya pada pemeriksaan *antenatal care* wajib dilakukan *screening* kecemasan agar bidan bisa mengetahui apa yang dirasakan ibu secara utuh tidak hanya memperhatikan keluhan fisik saja, dan agar keluhan kecemasan bisa di tangani sedini mungkin untuk terwujudnya persalinan yang lancar dan bayi yang sehat.

