

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan bahwa kecemasan yang dialami oleh ketiga subjek tersebut yaitu subjek RP, Subjek FTR, dan Subjek FB itu berbeda-beda. Memang dalam kehamilan terdapat gejala-gejala yang akan dialami oleh ibu-ibu hamil selama masa kehamilannya. Namun ada hal-hal yang bisa membuat subjek tersebut menjadi cemas dan ada juga yang tidak. Jika dilihat dari subjek RP, yang paling membuat dirinya cemas itu pada saat ia sering mengalami asam lambung yang meningkat, sehingga ia harus bolak balik rumah sakit untuk mendapatkan perawatan. Bahkan dirinya juga harus dilakukan endoskopi untuk menindak lanjuti penyakit asam lambungnya tersebut. Selanjutnya dari subjek FTR yang menuturkan bahwa kecemasan pada dirinya selama masa kehamilan ini terletak pada sesak nafasnya yang diakibatkan oleh bayinya yang semakin membesar, atau bahkan karena dia yang sering mengkonsumsi makanan yang pedas selama masa kehamilannya tersebut. Ditambah lagi dengan posisi bayinya yang sungsang pada kehamilannya yang sudah memasuki trimester III. Selanjutnya pada subjek FB menuturkan, bahwa kecemasan yang dialaminya selama masa kehamilan itu bersumber dari dirinya yang memiliki riwayat asma dari kecil, ditambah lagi dengan bayinya yang kurang kalsium dan dirinya juga sempat mengalami darah tinggi pada masa kehamilannya tersebut.

Cara ketiga subjek mengalihkan perasaan cemasnya yaitu menggunakan Strategi *Coping*, yang dibagi menjadi tiga yaitu, *Emotion Focused Coping*, *Problem Focused Coping*, serta *Religious Focused Coping*. Pada subjek RP, dan Subjek FB mereka merasakan lebih tenang jika mereka mengalihkan perasan cemas tersebut dalam bentuk aktifitas keagamaan, seperti berzikir, solat, dan membaca

istighfar atau membaca Al-Qur'an. Sedangkan subjek FTR, merasa lebih tenang dengan mendapatkan dukungan emosional dari orang-orang terdekatnya (suami dan keluarga). Namun sesekali memang ketiganya mengalihkan perasaan cemasnya dengan menggunakan problem focus coping, dimana mereka akan menceritakan dahulu gejala-gejala yang membuatnya cemas serta solusinya yang berasal dari sumber yang akurat, seperti dokter, bidan, serta artikel dari website maupun aplikasi tentang kehamilan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan dari penelitian ini, maka terdapat beberapa saran, antara lain :

- 5.2.1 Bagi subjek penelitian diharapkan agar lebih sabar dalam menghadapi setiap gejala yang sedang dialami, agar tidak terlalu menjadi beban pikiran yang akan memberikan dampak yang negatif pada bayi yang ada didalam kandungannya. serta lebih mendekatkan diri pada Allah SWT, karena sesungguhnya bayi itu adalah titipan dari Allah SWT. Sehingga apapun yang bisa membuat cemas, bisa teratasi dengan menyerahkan semuanya kembali kepada Allah SWT.
- 5.2.2 Bagi ibu-ibu hamil yang baru merasakan kehamilan untuk pertama kalinya, diharapkan agar lebih mempersiapkan dirinya baik secara mental maupun fisiknya. Serta banyak membaca artikel-artikel mengenai kehamilan atau mencari informasi-informasi tentang bagaimana kehamilan tersebut, gejala-gejala apa saja yang biasanya sering dialami oleh ibu hamil pada umumnya, agar ketika menghadapinya sendiri, ibu hamil tersebut tidak terlalu terkejut lagi dan bisa langsung mencari solusi untuk menanggulangnya.

- 5.2.3 Bagi masyarakat yang memiliki keluarga dengan kehamilan pertamanya, diharapkan agar lebih bisa memberikan support terbaik, baik secara emosi yaitu dengan cara pemberian sugesti positif, maupun mengusahakan secara material.
- 5.2.4 Bagi pihak lain yang ingin melakukan penelitian kembali dengan topik yang sama, penulis menyarankan agar dibahas lebih mendalam bagaimana dinamika kecemasan pada setiap ibu-ibu hamil pertama serta bagaimana coping yang lebih khusus yang akan mereka gunakan untuk mengurangi kecemasannya. Karena setiap penelitian itu tidak luput dari hasil yang sempurna tanpa didukung dengan penelitian-penelitian lainnya. Karena peneliti sendiri merasa bahwa dalam penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna.