

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim. Penelitian ini diperkuat dengan analisis statistik *independent sample t-test* yang menunjukkan bahwa nilai skala kecemasan subjek  $t$  hitung ( $2,964$ )  $\geq t$  tabel ( $2,77$ ), maka  $H_0$  ditolak dan nilai signifikansi ( $0,041$ ) dan ( $0,044$ )  $\leq \alpha$  ( $0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak. Berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim. Kemudian nilai skor *checklist* observasi pre-test dan post-test nilai  $t$  hitung ( $-3,578$ ) dimutlakan menjadi ( $3,578$ )  $\geq t$  tabel ( $2,77$ ), maka  $H_0$  ditolak dan nilai signifikansi ( $0,023$ ) dan ( $0,039$ )  $\leq \alpha$  ( $0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak. Berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian serta analisis yang telah peneliti lakukan, maka peneliti menyarankan beberapa hal yang diberikan kepada pihak-pihak terkait, diantaranya :

##### **5.2.1 Bagi Ibu Hamil**

ibu hamil yang mengalami kecemasan terutama ibu hamil anak pertama dalam menghadapi persalinan khususnya ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten

Muara Enim, dapat menggunakan senam hamil untuk meredakan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

### **5.2.2 Bagi Lembaga Kesehatan atau Bidan Desa**

Peneliti menyarankan kepada pihak lembaga atau bidan Desa untuk dapat mengaktifkan program yang dapat membantu mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil dalam menghadapi persalinan terkhusus ibu hamil yang ada di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim, salah satu program yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan ibu hamil yaitu dengan menggunakan kegiatan senam hamil.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik membahas mengenai senam hamil dengan metode eksperimen agar lebih memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Tempat pemberian *treatment* harus lebih diperhatikan, agar dapat memperhatikan variabel yang akan mempengaruhi validitas internal.
2. Untuk kepentingan selanjutnya, sebaiknya alat ukur dalam penelitian ini diperbaiki dan dikembangkan lagi.
3. Pemilihan subjek penelitian harus dipastikan kembali sesuai dengan karakteristik yang dipersyaratkan.
4. Menambahkan subjek agar hasil penelitian selanjutnya lebih reliabel

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhamdu. (2016). *Psikologi eksperimen*. Palembang : Noerfikri Offset.
- \_\_\_\_\_. (2016). *Analisis statistik dengan program SPSS* : Noerfikri Offset.
- \_\_\_\_\_. (2017). *Kontruksi tes*. Palembang : Noerfikri Offset.
- Aprilia, Y. (2010). *Hypnosentris:Rileks, nyaman, aman saat hamil dan melahirkan*. Jakarta : Gagas Medika.
- Aryani, F., Raden, A., Ismarwati. *Senam hamil berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di RSIA sakina idaman sleman D.I Yogyakarta*. Jurnal Ners dan kebidanan Indonesia, 4(3), 129-134.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. (2017). *Metode penelitian psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Az-Zahrani, S. (2005). *Konseling terapi*. Jakarta : Gema Insani.
- Candra, D. A., Sintha, P. M., Seri, A. L. (2019). *Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasa pada ibu prenatal trimester III di RSIA cahaya bunda*. Jurnal Kesehatan medika udayana, 7(2), 68-83.
- Detiana P. (2010). *Hamil aman dan nyaman diatas tiga puluh tahun*. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Dewi, V. N. L., Sunarsih, T. (2012). *Asuhan kehamilan untuk kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Fazdria., Harahap, M. S. (2014). *Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di desa tualang teungoh kecamatan langsa kota kabupaten kota langsa tahun 2014*. 16(1).
- Fink. (2009). *How to conduct surveys a step by step guide california : Sage Publication*.
- Ghufron, M. N., Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- \_\_\_\_\_ . (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hasan, A. W. (2019). *Spiritualitas sabar dan syukur*. Yogyakarta : Diva Press.
- Hartaty, D. (2016). *Hubungan keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan*. Jurnal Ilmiah bidan, 1(2), 8-13.
- Herdiansyah, H. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif*. Jakarta : Selemba Humanika.
- Hidayah, N., Atmoko, A. (2014). *Landasan sosial budaya dan psikologi pendidikan*. Malang : Gunung Samudera.
- Huliana, M. (2007). *Panduan menjalani kehamilan Sehat*. Jakarta : Puspa Swara.
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Hartiningtiyaswati, S., Anggraini, Y. (2015). *Asuhan kehamilan berbasis bukti*. Makasar : Sagung Seto.
- Larasati, I. P., Wibowo, A. (2012). *Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan*. 1(1).

- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen*. Malang : UMM Press.
- Maharani, T. I., Fakhurrozi, M. (2014). *Hubungan dukungan sosial dan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester ketiga*. 2(7).
- Mardjan. (2016). *EFT (Emotional Freedom Techniques) untuk mengatasi kecemasan ibu hamil*.
- Marwiyah, N., Sari, P. A. (2017). *Efektifitas senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan III di desa Margaluyu wilayah kerja puskesmas kesemen*. Jurnal Ilmiah kesehatan, 7(12), 34-40.
- Meihartati, T., Hastuti, E., Sumiati., Abiyoga, A., Sulistyorini, C. (2018). *Hari pertama kehidupan*. Yogyakarta : CV. Budi Utama.
- Murni, N. A., Suhartono., Suherni, T. (2014). *Pengaruh pelatihan relaksasi guide imagery and music (gim) pada kelas ibu terhadap derajat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan pertama: Studi Di Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok Barat*. 8(1).
- Mutmainnah, A. U., Johan, H., Liyod, S. S. (2017). *Asuhan persalinan normal & bayi baru lahir*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Naviri, T. (2011) . *Buku pintar ibu hamil*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Praptomo, A. J. (2016). *Metodelogi riset kesehatan teknologi laboratorium medik dan bidang kesehatan lainnya*. Yogyakarta : Deepublish.
- Reber, A. S., Reber, E. S. (2010). *Kamus psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Rinata, E., Andayani, G. A. (2018). *Karakteristik ibu (usia, pritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan keluarga ibu hamil trimester iii*. Jurnal ilmiah ilmu-ilmu kesehatan. 16(1).
- Rukiah, A. Y., Yulianti, L., Maemunah., Susilawati, L. (2013). *Asuhan kebidanan i (kehamilan)*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Sanjaya, W. (2013). *Penelitian pendidikan jenis, metode dan prosedur*. Jakarta: Perdana Media Group.
- Sari, F. A., Novriani, W. (2017). *Dukungan keluarga dengan kecemasan menjelang persalinan trimester iii*. 11(1).
- Shihab, M. Q. (2012). *Tafsir al-mishbah*. Jakarta : Lentera Hati.
- Siswosuharjo, S., Chakrawati, F. (2011). *Panduan super lengkap hamil sehat*.Bogor : Penebar Plus.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, r dan d*. Bandung: Alfabeta.
- Wibisono, H., Dewi, A. B. F. K. (2009). *Solusi sehat seputar kehamilan*. Jakarta : PT. Agromedia Pustaka.
- Widdowson, R. (2004). *Yoga untuk masa kehamilan*. Indonesia : Erlangga.
- Widianti, A. T., Proverawati A. (2010). *Senam kesehatan*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Wiramihardja, S. A. (2015). *Pengantar psikologi abnormal*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Wulandari, P. Y. (2006). *Efektifitas senam hamil sebagai pelayanan prenatal dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama*. Jurnal Insan, 8(2), 136-145.