

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Kehamilan Trimester III di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri dapat disimpulkan :

1. Sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam kedua responden mengalami cemas berat.
2. Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam 2 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu 1 responden dengan cemas ringan dan juga 1 responden mengalami cemas sedang.
3. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran di kalangan mahasiswa keperawatan dengan mempertimbangkan kelebihan dan kelemahan dalam penelitian ini agar dapat melaksanakan studi kasus selanjutnya.

2. Bagi Perawat

Diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan bagi perawat dalam melakukan terapi relaksasi nafas dalam. Serta dapat menyediakan dan mengaplikasikan terapi non-farmakologis dengan pemberian terapi relaksasi nafas dalam sebagai upaya meningkatkan mutu pelayanan ilmu keperawatan terhadap kehamilan trimester III yang mengalami ansietas menjelang persalinan.

3. Bagi Pengembangan dan Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu

pengetahuan tentang terapi relaksasi nafas dalam dengan jeda waktu setelah pemberian terapi non-farmakologis. Terapi relaksasi nafas dalam ini sebagai salah satu terapi alternatif yang telah dibuktikan secara ilmiah dan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya, sehingga dalam penelitian ini khususnya di bidang keperawatan dalam semakin berkembang.

4. **Bagi Ibu Hamil Trimester III**

Disarankan untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri dan rutin untuk menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan.

