

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Untuk mencapai tujuan seperti yang diinginkan dan menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan hasil analisis data, pengolahan data dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari hasil perhitungan uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* di dapatkan nilai asymp. Sig (2 tailed) sebesar 0,000 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan pada ibu hamil saat *pre test* dan *pos test* kelompok eksperimen.
2. Dari hasil perhitungan dengan sumbangan efektif regresi linier untuk mengetahui tingkat kecemasan terapi dzikir dan relaksasi pada ibu hamil menjelang persalinan pertama didapatkan *R Square* sebesar 0,545 atau 54,5%. Dari angka 54,5% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat kecemasan terapi dzikir dan relaksasi pada ibu hamil menjelang persalinan pertama sebesar 54,5% sedangkan sisanya 46,5% dipengaruhi oleh faktor lain dari luar penelitian. Berdasarkan pada hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini H_0 di tolak H_a diterima. Artinya, Ada pengaruh pemberian terapi dzikir dan relaksasi untuk

menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama di puskesmas Ngantru Tulungagung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari pembahasan tentang hasil penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran atau masukan yang membangun bagi semua pihak yang berkaitan:

1. Bagi instansi yang terkait

Disarankan untuk memberikan pelayanan psikologis guna untuk menurunkan kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil. Dengan memberikan terapi dzikir dan relaksasi yang membantu pasien dalam menurunkan kecemasannya dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

2. Bagi ibu hamil

Disarankan untuk tetap beristiqomah dan mengamalkan dalam melaksanakan terapi dzikir dan relaksasi di setiap setelah melakukan sholat 5 waktu. Agar tetap dalam lindungan Allah SWT, mendapat ketenangan hati dan jiwa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hendaknya peneliti ini dapat dijadikan kontribusi dan referensi dalam penelitian sejenis khususnya tentang pengaruh terapi dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama.