

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Rumusan Masalah I

Dalam penelitian ini membuktikan bahwa terapi relaksasi spiritual berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo. Hal ini dapat dilihat dari hasil hitung hasil uji beda *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik uji analisis uji *wilcoxon signed ranks test* didapatkan nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,005 atau $0,005 < 0,05$, dengan pengertian bahwa ada perbedaan pengisian koesioner kecemasan oleh kelompok eksperimen pada saat *pretes* dan *posttest*.

2. Rumusan Masalah II

Berdasarkan hasil dari analisis uji regresi linier untuk melihat pengaruh dari terapi relaksasi spiritual di dapatkan nilai *R Squer* sebesar 0,578 atau setara dengan 57,8%. Hal ini menunjukkan bahwa presentase tingkat pengaruh terapi relaksasi spiritual untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil di Klinik Bersalin Aminanh Kabupaten Probolinggo adalah sebesar 57,8%. Dan 52,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

B. SARAN

Mengingat pentingnya terapi Relaksasi Spiritual untuk menurunkan kecemasan maka peneliti mempunyai saran untuk berbagai pihak. Adapun saran tersebut, sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga

Disarankan untuk Lembaga Klinik Bersalin Aminah kabupaten Probolinggo untuk memberikan layanan psikologis guna menurunkan kecemasan. Salah satunya dengan memberikan layanan terapi Relaksasi Spiritual.

2. Bagi Ibu Hamil

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan para ibu hamil yang menjadi klien di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo dapat semakin termotivasi untuk selalu menjaga dan mengelola pikiran mereka agar terhindarkan dari kecemasan.

3. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan

Diharapkan mampu menambah khazanah ilmu pengetahuan dengan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi kecemasan di Klinik serta cara menurunkan kecemasan dengan terapi Relaksasi Spiritual.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk lebih memperhatikan hal-hal diluar penelitian yang dapat mengurangi pengaruh terapi Relaksasi Spiritual untuk menurunkan kecemasan. Hal ini dilakukan, agar hasil penelitian lebih maksimal dan dapat digunakan sebagai generalisasi terkait pengaruh terapi Relaksasi Spiritual dalam menurunkan kecemasan.