

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dengan nilai $p = 0.002$ ($p < 0,050$). Hasil pengukuran *pretest* pada kelompok eksperimen diperoleh $\bar{x} = 75,75$, kemudian berdasarkan pengukuran *posttest* menunjukkan penurunan dengan $\bar{x} = 42,17$. Pada kelompok kontrol hasil pengukuran *pretest* diperoleh $\bar{x} = 71,75$ dan mengalami peningkatan $\bar{x} = 74,33$. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan *mean* setelah diberi intervensi (perlakuan). Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen yaitu pemberian intervensi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III di kelompok eksperimen.

Pada hasil uji dengan *mann whitney u test* yang menunjukkan bahwa hasil nilai sig (2-tailed) = 0,000 ($<0,050$). Pada kelompok kontrol diperoleh nilai mean sebesar $\bar{x} = 18.50$, sedangkan pada kelompok eksperimen diperoleh $\bar{x} = 6.50$. Nilai mean kelompok eksperimen lebih rendah daripada nilai mean kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan atau intervensi berupa pelatihan teknik SEFT (*spiritual*

emotional freedom technique) efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

Pemberian intervensi berupa SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) memberikan pengetahuan bagi ibu hamil trimester III yang dilakukan selama dua hari memberikan ketrampilan baru kepada ibu hamil trimester III untuk dapat lebih rileks dan menerima segala ketidaknyamanan yang dirasakan dalam kehamilan trimester III ini, baik secara fisik maupun psikologis sehingga dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, adapun saran peneliti baik secara akademis dan praktis diantaranya yaitu :

1. Kepada peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian mengenai SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III agar dapat menambahkan penjelasan mengenai SEFT secara audio visual agar peserta mendapatkan gambaran yang lebih rinci mengenai teknik SEFT. Saran ini diberikan karena temuan penggunaan gambar dalam intervensi dapat meningkatkan ketertarikan subyek dan membantu pemahaman subyek dalam mempraktekkan teknik SEFT secara mandiri.
2. Kepada subyek penelitian, disarankan untuk terus dapat mempraktikkan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang sudah diperoleh, serta

melanjutkan latihan-latihan lainnya yang diberikan saat pertemuan langsung dengan terapis SEFT.

3. Kepada tenaga kesehatan yang melayani ibu hamil. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat digunakan sebagai alternatif dalam membantu ibu hamil trimester III untuk menurunkan kecemasan yang dialami di kehamilan trimester III dan mendekati proses persalinan.