BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelatihan berpikir positif yang diberikan tidak adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hal ini disebabkan hasil hipotesis ditolak karena nilai p lebih besar dari 0.05 dengan $p=0,686>0.05$. Skor kecemasan pada kelompok eksperimen pada *pretest* memiliki nilai mean 58.60 sedangkan *posttest* dengan nilai mean 56.60. Sedangkan, untuk berpikir positif memiliki nilai $p=0,176>0.05$ dan untuk nilai mean berpikir positif *pretest* 88.60 dan *posttest* 94.00. Penjelasan ini dapat dilihat bahwa intervensi dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif namun tidak mampu menurunkan kecemasan.
2. Menurut hasil kuantitatif tidak adanya perubahan, sedangkan dari hasil deskriptif menunjukkan adanya perubahan yang dirasakan oleh setiap subjek yang mana dapat menggantikan pikiran negatif menjadi berpikir positif, menjadi lebih tenang, santai, ada perasaan lega bahkan berusaha untuk tetap mensyukuri yang sedang dialami. Selain itu, adanya perubahan

yang didapat seperti pola tidur sudah membaik dan menerapkan relaksasi pernapasan setiap pikiran negatif muncul.

3. Tidak diterimanya hipotesis karena beberapa faktor yaitu masalah rancangan intervensi yang disasar adalah kognitif, sedangkan kecemasan permasalahan lebih ke afeksi atau emosi. Kemudian pemilihan alat ukur yang tidak spesifik, jumlah subjek yang terbatas atau sedikit dan adanya pemasalahan eksternal yang dialami oleh subjek. Penelitian ini terkait pemberian pelatihan berpikir positif mampu meningkatkan kemampuan berpikir secara positif kepada subjek, namun tidak dapat menurunkan kecemasan. Hal ini dikarenakan intervensi yang diberikan cenderung pada kognitif, tidak adanya kombinasi antara kognitif dan afektif.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang didasarkan dari evaluasi dan keterbatasan penelitian. Saran yang diberikan dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya, saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan memilih subjek ibu primigravida yang mengalami kecemasan tidak hanya di kehamilan trimester III saja, di trimester II pun perlu diskroning karena ibu primigravida trimester II

ternyata sudah mengalami kecemasan. Kemudian memilih subjek ibu hamil saat skrining, benar-benar ibu hamil yang hanya mengalami kecemasan menjelang persalinan saja. Tidak disarankan adanya riwayat penyakit bawaan pada subjek, karena menjadi kecemasan ibu hamil yang berisiko tinggi, tentunya sangat berpengaruh pada hasil akhir.

2. Pemilihan alat ukur

Pemilihan alat ukur kecemasan diharapkan lebih fokus untuk ibu hamil menjelang persalinan agar mengukur sesuai permasalahan yang disasar. Begitu halnya dengan alat ukur berpikir positif dipilih atau disusun sesuai dengan permasalahan yang berkaitan dengan ibu primigravida trimester III (menjelang persalinan). Kemudian diharapkan alternatif jawaban yang terdapat alat ukur tidak menggunakan frekuensi.

3. Panduan wawancara

Panduan wawancara yang disusun fokus pada permasalahan yang diteliti. Agar data yang diperoleh diharapkan memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan dan data yang didapatkan kaya. Panduan wawancara tidak disarankan membedakan pertanyaan antara sebelum dan setelah perlakuan. Peneliti mengharapkan sebelum dan setelah perlakuan tetap menggunakan panduan yang serupa, supaya adanya perbedaan hasil sebelum dan setelah diberi perlakuan.

4. Modul

Penyusunan modul diharapkan memperhatikan aspek-aspek yang dipakai dan tidak menyusun secara umum melainkan lebih tertuju pada sasaran. Aspek-aspek yang diturun lebih fokus atau spesifik untuk ibu primigravida trimester III yang mengalami kecemasan menjelang persalinan jika meneliti tema yang serupa. Selain itu, setiap sesi pada modul pelatihan yang disusun diharapkan sesuai aspek-aspek berpikir positif saja.

5. Responden penelitian

Peneliti menyarankan agar ibu primigravida trimester III tetap melatih diri untuk berpikir positif yang telah diberikan oleh peneliti baik itu melakukan relaksasi pernapasan, menuliskan pikiran-pikiran negatif kemudian diubah dengan harapan-harapan positif dan mensyukuri yang dilakukan dalam satu hari meskipun hal-hal yang sederhana. Diharapkan ini dilakukan minimal sehari sekali sebelum atau menjelang tidur.