

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil anak pertama yang mengikuti kelas yoga hamil di Surabaya. Populasi ibu hamil di salah satu tempat yoga hamil di Surabaya berjumlah 85 orang dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 70 orang. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, yakni teknik pengambilan subyek yang didasarkan pada karakteristik ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada hari Sabtu, 21 Desember 2019 dan Minggu, 22 Desember 2019. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil anak pertama. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima ibu hamil maka semakin rendah kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil anak pertama. Hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil anak pertama diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas , maka saran yang dapat diberikan oleh penelitian antara lain :

1. Bagi Keluarga

Peneliti menyarankan untuk anggota keluarga terutama dari ibu hamil dapat memberikan berbagai dukungan untuk ibu hamil pada masa kehamilan, menjelang persalinan, hingga setelah melahirkan. Misalnya dengan suami memberikan perhatian kepada ibu hamil dengan bersedia mengantar memeriksakan kandungan rutin, keluarga selalu menguatkan dengan dukungan pada setiap keputusan yang diambil oleh ibu hamil, dan menjadi suami SIAGA (Siap Antar dan Jaga). Hal tersebut sangat diperlukan bagi ibu hamil agar dapat menekan atau mengurangi kecemasan, sehingga ibu hamil dapat menjalani masa kehamilan dengan aman, nyaman, menyenangkan dan dapat menyesuaikan diri pada saat terdapat situasi-situasi di luar kontrol ibu hamil.

2. Bagi Ibu Hamil Anak Pertama

Kepada ibu hamil untuk menjalin hubungan atau komunikasi lebih inten selain dengan suami juga dengan keluarga yang lain, serta teman dan sejawat, sehingga memudahkan untuk mendapat dukungan sosial.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengembangkan dan melanjutkan penelitian serupa, dapat meneliti tentang faktor-faktor lain seperti kehamilan beresiko tinggi, usia ibu hamil, status sosial ekonomi, usia kehamilan, tingkat pendidikan dan yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil anak pertama.