

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun hasil penelitian tentang “ Pengaruh Prenatal *Mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di UPTD Puskesmas Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara ”. Maka kesimpulan yang diambil dari penelitian ini adalah :

1. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner 44 responden (100%), menunjukkan Mayoritas Mayoritas responden yang menyatakan bahwa prenatal mindfullnes kategori baik sebanyak 20 responden dengan persentase (45,5%) dan responden yang menyatakan bahwa prenatal mindfullnes dalam kategori kurang sebanyak 24 responden dengan presentase (54,5%)
2. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner 44 responden (100%), menunjukkan Mayoritas didapatkan bahwa terdapat tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan kecemasan berat sebanyak 12 responden (27,3%), kecemasan ringan ada 19 responden (43,2%) dan kecemasan sedang sebanyak 13 responden (29,5%).
3. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner 44 responden (100%), menunjukkan bahwa responden dengan mindfulness baik sebanyak 20 responden (45,5%), sedangkan responden dengan mindfulness kurang sebanyak 24 responden (54,5%), responden yang pernah melakukan prenatal mindfulness dengan kecemasan berat sebanyak 9 responden (20,5%), dan responden yang selalu melakukan prenatal mindfulness dengan kecemasan ringan sebanyak 4 responden (9,1%), responden yang selalu melakukan prenatal mindfulness dengan kecemasan sedang sebanyak 7 responden (15,9%). Berdasarkan pada p

value yang didapatkan yaitu $0,010 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal mindfulness terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

5.2 Saran

Adapun saran-saran yang diberikan pada penelitian ini adalah:

1. Saran Bagi Tempat Penelitian

Disarankan masukan atau penambahan bagi sekolah sebagai masukan dan pertimbangan dalam menyikapi masalah Pengaruh Prenatal *Mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di UPTD Puskesmas Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara.

2. Saran bagi Institusi Pendidikan

Disarankan diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam perpustakaan Universitas Bina Bangsa Getsampena untuk memperkaya ilmu khususnya di bidang keperawatan agar dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi tambahan khususnya bagi mahasiswa Universitas Bina Bangsa Getsampena tentang Pengaruh Prenatal *Mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di UPTD Puskesmas Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara

3. Saran bagi Responden

- a. Disarankan dapat menjadi bahan masukan kepada ibu hamil tentang prenatal *mindfulness* dan tingkat kecemasan pada ibu hamil.
- b. Disarankan penelitian ini juga mampu memberikan informasi bagi para pembaca khususnya ibu hamil dalam Pengaruh Prenatal *Mindfulness*

terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di UPTD Puskesmas
Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara.

4. Saran bagi Peneliti

Disarankan dapat memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menambah pengalaman dan pengetahuan baru dalam melakukan aplikasi ilmu yang telah dipelajari.

5. Saran bagi Peneliti selanjutnya

Disarankan penelitian ini berguna dan dijadikan sebagai pengembangan dasar dalam aplikasi ilmu keperawatan yang dapat dipergunakan seperlunya, dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian lanjutan, khususnya mengenai “ Pengaruh Prenatal *Mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di UPTD Puskesmas Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara”