

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

B. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Talise mengenai Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Talise, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Talise sebelum melakukan *Expressive Writing Therapy* adalah cemas ringan dan sebagian kecil mengalami cemas berat.
2. Sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Talise setelah melakukan *Expressive Writing Therapy* berada dalam kategori tidak cemas dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang
3. Terdapat pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Talise.

C. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan masukan dalam mengembangkan ilmu tentang *Expressive Writing Therapy* terhadap Keperawatan Maternitas sebagai solusi dan alternatif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi atau menjelang persalinan.

2. Bagi Masyarakat

Saran kepada ibu hamil agar dapat menerapkan *Expressive Writing Therapy* untuk membantu meminimalisir komplikasi kehamilan yang diakibatkan oleh kecemasan dalam menghadapi atau menjelang persalinan.

3. Bagi Puskesmas Talise

Penelitian ini membuktikan bahwa *Expressive Writing Therapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Talise, oleh karena itu disarankan kepada tenaga kesehatan agar memberikan dukungan dan pemahaman mengenai terapi ini, agar dapat dijadikan intervensi non farmakologis dalam menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi dan menjelang persalinan.