

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Setelah dilakukan penelitian mengenai Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan Penerapan Metode *Expressive Writing* pada Jurnal *Pregnancy Journey* di Puskesmas Ujung Berung Indah, berikut kesimpulan yang dapat diambil :

- 5.1.1. Setelah peninjauan karakteristik umum ibu hamil di Puskesmas Ujung Berung Indah didapati hasil sebagai berikut :
  - a. Hampir seluruh responden (76.9%), berusia tidak beresiko/reproduksi sehat
  - b. Sebagian besar responden berpendidikan menengah (65.4%)
  - c. Profesi sebagian besar responden adalah IRT/tidak bekerja (57.7%)
  - d. Setengah dari responden (50%) masa gestasinya di trimester 2
  - e. Setengah dari responden (50%) paritas multigravida
- 5.1.2. Sebagian kecil responden mengalami cemas yang berat (34,6%) dan cemas yang sedang (34,6%)
- 5.1.3. Penerapan metode *expressive writing* dalam jurnal *pregnancy journey* digambarkan dengan bentuk ungkapan perasaan perihal kejadian yang telah terjadi di masa lampau, dimasa yang dialami sekarang dan dimasa mendatang. Ungkapan tersebut cenderung lebih positif dari hari keharinya.
- 5.1.4. Setelah melakukan metode *Expressive Writing* Tingkat kecemasan responden mengalami perubahan dimana yang awalnya sebagian besar mengalami cemas berat (34,6%) dan sedang (34,6%), kini menjadi tidak cemas (46,2%).

## 5.2. Saran

### 5.2.1. Untuk Institusi Pendidikan

Hasil penelitian yang didapatkan dari penelitian ini dipergunakan untuk memperkaya wawasan dan menjadi referensi akademik sebagai komponen yang ikut diperhatikan dalam memberikan edukasi tentang Asuhan Kebidanan

### 5.2.2. Bagi Tempat Penelitian

Disarankan agar Puskesmas menambah focus asuhannya mengenai kondisi dasar psikologis ibu hamil agar nantinya dapat terkendali dan mencegah kemungkinan-kemungkinan yang tidak diinginkan

### 5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Batas peneltian ini adalah hanya sampai menggambarkan tingkat kecemasan ibu hamil setelah menerapkan metode *Expressive Writing* dalam jurnal *Pregnancy Journey*. Disarankan untuk penelitian selanjutnya adalah mengkaji keterkaitannya secara ilmiah agar dapat dinilai seberapa valid dan besar pengaruh dari metode *expressive writing* dalam jurnal *pregnancy Journey* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.