

BAB V

SARAN DAN KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas ibu hamil yang mengalami *morning sickness* dengan pola pernikahan *close proximity marriage* (CPM) berada pada tingkat kecemasan tidak cemas (normal). Kondisi ini menunjukkan bahwa kebersamaan fisik dengan suami, dukungan emosional dan instrumental yang diberikan secara langsung, serta faktor kematangan usia dan pengalaman kehamilan sebelumnya berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis ibu hamil. Meskipun terdapat keluhan fisik berupa morning sickness, ibu hamil dengan pola CPM mampu mempertahankan kecemasan pada tingkat normal dan adaptif melalui strategi coping yang efektif.

Sementara itu, ibu hamil yang mengalami morning sickness dengan pola hubungan *long distance marriage* (LDM) sebagian besar berada pada tingkat kecemasan ringan. Tingkat kecemasan ini dipengaruhi oleh keterbatasan kebersamaan dengan suami, lamanya keterpisahan, serta kekhawatiran terhadap risiko pekerjaan suami. Namun demikian, kecemasan ringan yang dialami ibu hamil dengan pola LDM masih tergolong respons psikologis yang wajar dan adaptif selama kehamilan, terutama karena mayoritas responden berada pada trimester II, di mana gejala morning sickness mulai menurun. Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pola LDM masih memiliki kemampuan coping internal yang cukup baik meskipun menghadapi keterpisahan fisik dengan pasangan.

Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara ibu hamil *morning sickness* dengan pola pernikahan CPM dan LDM. Namun, secara klinis perbedaan tersebut tidak menunjukkan kondisi kecemasan yang patologis, karena kecemasan pada kedua kelompok masih berada dalam batas normal dan adaptif serta tidak berkembang ke tingkat sedang atau berat. Dengan demikian, pola hubungan pernikahan berperan dalam membentuk variasi tingkat kecemasan ibu hamil, namun secara keseluruhan kondisi psikologis ibu hamil dalam penelitian ini masih tergolong baik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, sejumlah saran diajukan agar menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang mengalami *morning sickness*, khususnya berdasarkan perbedaan pola hubungan pernikahan *close proximity marriage* (CPM) dan *long distance marriage* (LDM). Saran-saran ini disusun berdasarkan temuan penelitian serta relevansinya terhadap praktik keperawatan maternitas, pelayanan kesehatan ibu hamil, dan bagi peneliti selanjutnya sebagai berikut:

1. Bagi praktik keperawatan maternitas: Diharapkan perawat maternitas dapat meningkatkan peran edukatif dan suportif dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami *morning sickness*, khususnya dalam melakukan skrining dan pemantauan tingkat kecemasan. Perawat diharapkan mampu mengidentifikasi perbedaan kebutuhan psikologis ibu hamil berdasarkan pola hubungan pernikahan *close proximity marriage* (CPM) dan *long distance marriage* (LDM), serta memberikan intervensi keperawatan yang sesuai, seperti konseling, edukasi coping adaptif, dan penguatan dukungan emosional
2. Bagi Pelayanana Kesehatan: Diharapkan dapat mengintegrasikan aspek psikologis dalam pelayanan antenatal care (ANC), terutama pada ibu hamil yang mengalami *morning sickness*. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan keterlibatan suami dalam pendampingan kehamilan, baik secara langsung pada CPM maupun melalui pendekatan alternatif pada LDM, seperti edukasi jarak jauh dan konseling keluarga, guna membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas variabel yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu hamil, seperti dukungan sosial, kesiapan psikologis, strategi coping, serta faktor ekonomi keluarga. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memfokuskan subjek penelitian pada ibu hamil trimester I, mengingat pada periode ini perubahan hormonal dan proses adaptasi kehamilan masih sangat dominan sehingga berpotensi meningkatkan risiko kecemasan, khususnya pada ibu hamil yang

mengalami morning sickness. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut pengaruh risiko pekerjaan suami, seperti pekerjaan dengan tingkat mobilitas tinggi, risiko keselamatan, atau waktu kerja yang panjang, terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam pola hubungan pernikahan close proximity marriage (CPM) maupun long distance marriage (LDM), serta menggunakan desain penelitian yang berbeda atau jumlah sampel yang lebih besar untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif, termasuk melalui pendekatan longitudinal.