

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

A. Kondisi kecemasan yang dialami oleh Ny.R yaitu ia sedang mengalami cemas akan perubahan berat badan setelah melahirkan dan cemas jika tidak bisa mengontrol diri ketika persalinan. Berat badan Ny.R pada saat hamil mengalami peningkatan sebesar 13 kg dan itu menjadi salah satu kecemasan. Nilai kecemasan pada Ny.R sebelum dilakukan terapi relaksasi yoga dan self-hypnosis yaitu kecemasan ringan = 24. Sedangkan kondisi kecemasan yang dialami oleh Ny.H yaitu mengalami cemas akan persalinan pertamanya dan rasa sakit yang akan dialaminya. Ny.H mengatakan ia mengalami toleransi nyeri yang rendah sehingga membuat klien menjadi sangat cemas. Nilai kecemasan pada Ny.H sebelum sebelum dilakukan terapi relaksasi yoga dan self-hypnosis yaitu kecemasan sedang = 29.

B. Pada penatalaksanaan terapi relaksasi yoga dan self-hypnosis gerakan yang dilakukan adalah 1. Pemanasan dengan posisi duduk dengan melakukan gerakan tangan dan kepala, 2. Gerakan tadasana posisi berdiri, 3. Gerakan tri kosana posisi berdiri, 4. Gerakan sarvangasana I posisi tidur terlentang, 5. Gerakan padmasana posisi duduk kaki bersila 6. Self-hypnosis dengan posisi padmasana. Gerakan terapi relaksasi yoga dan self-hypnosis tersebut apabila dilakukan secara teratur dan diwaktu yang tepat dapat menurunkan ansietas secara efektif.

Kondisi yang dialami oleh Ny.R setelah dilakukan penatalaksanaan terapi relaksasi yoga dan self-hypnosis yaitu klien lebih tenang tidak gelisah, merasa khawatir akibat kondisi yang dihadapi dan tidak begitu cemas terhadap perubahan fisik yang dialaminya setelah melahirkan. Nilai kecemasan pada Ny.R setelah dilakukan terapi relaksasi yoga dan self-hypnosis yaitu tidak cemas=0. Sedangkan kondisi yang dialami oleh Ny.H setelah dilakukan penatalaksanaan terapi relaksasi yoga dan self-hypnosis yaitu klien lebih

tenang tidak gelisah dan merasa khawatir akibat kondisi yang dihadapi, klien sudah bisa mengontrol diri ketika melihat video tentang persalinan di sosial media, klien sudah bisa mengatur nafas dengan baik ketika terasa cemas lagi. Nilai kecemasan pada Ny.H setelah dilakukan terapi relaksasi yoga dan self-hypnosis yaitu kecemasan ringan= 21.

5.2.Saran

A. Puskesmas

Hasil studi kasus ini dapat memberikan informasi sekaligus menjadi bahan masukan Ilmu Pengetahuan dan sebagai bahan evaluasi khususnya bidan dan perawat UPTD Puskesmas Panyileukan Cibiru dapat menerapkan terapi relaksasi yoga dan self-hypnosis untuk menurunkan ansietas pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

B. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil studi kasus ini dapat menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam upaya penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

C. Peneliti

Penatalaksanaan studi kasus ini peneliti memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil studi kasus keperawatan, khususnya studi kasus tentang Penatalaksanaan Terapi Relaksasi Yoga Dan *Self-Hypnosis* Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Ansietas Dalam Menghadapi Persalinan.

