

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor CMDs antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol pada ibu hamil di Puskesmas Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas.

### **B. SARAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijabarkan maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

#### **1. Bagi Ilmu Pengetahuan**

Bagi ilmu penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai intervensi relaksasi nafas dalam terhadap skor CMDs ibu hamil dengan populasi yang lebih banyak dengan menambah jumlah responden setiap trimesternya dan memilih responden yang memiliki karakteristik homogen sehingga didapatkan hasil yang lebih luas dan menggunakan pembandingan yang lain seperti menggunakan yoga atau senam hamil, dan intervensi relaksasi nafas dalam dilakukan lebih dari 1 kali.

#### **2. Bagi Masyarakat**

Gangguan mental seperti depresi dan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat dikurangi dengan pemberian intervensi relaksasi nafas dalam agar ibu dan janin sehat. Intervensi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan mandiri selama masa kehamilan dalam waktu 30 menit dilakukan 2 kali dalam sehari.

### 3. Bagi Dinas Kesehatan

Diadakan skrining kesehatan mental bagi ibu hamil, untuk mendeteksi gangguan mental pada ibu hamil oleh dinas kesehatan Banyumas dengan menggunakan intervensi relaksasi nafas dalam sebagai alternatif pengobatan.

