

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh intervensi relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah sistolik dan laju pernapasan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Barat. Sementara itu, pada variabel tekanan darah diastolik, laju denyut nadi, dan skor SRQ-20, intervensi relaksasi napas dalam tidak berpengaruh signifikan

B. Saran

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

1. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memilih subjek yang homogen yaitu berdasarkan usia kehamilan (trimester) sehingga dapat menurunkan bias. Selain itu, subjek juga dapat difokuskan pada ibu hamil yang memiliki kondisi abnormal pada tanda vital maupun kondisi mental untuk memastikan hasil penelitian yang lebih relevan dan terfokus. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan intervensi tidak hanya satu kali melainkan dalam suatu periode waktu misalnya berdurasi 10 menit, dua kali sehari, selama satu minggu sehingga dapat diamati dampak intervensi relaksasi napas dalam dalam jangka yang lebih panjang. Selain itu, penelitian dapat menggunakan kuesioner yang lebih spesifik untuk ibu hamil seperti *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS).

2. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat secara umum diharapkan dapat mengimplementasikan intervensi relaksasi napas dalam terutama kepada ibu hamil. Wanita hamil dapat secara mandiri melakukan relaksasi dengan teknik pernapasan dalam di rumah.

3. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan untuk melanjutkan program skrining kesehatan pada ibu hamil dan memperkenalkan intervensi relaksasi napas dalam pada ibu hamil. Selain itu, tenaga kesehatan dapat menggalakkan upaya edukasi mengenai intervensi relaksasi napas dalam kepada masyarakat secara umum misalnya dengan menggunakan video edukasi.

