

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik dapat menurunkan tingkat kecemasan melahirkan pada ibu hamil primigravida triwulan ketiga. Berdasarkan 14 simtom yang terhadap pada skala HARS, adapun simtom yang paling mengalami penurunan ialah perasaan ansietas dan gangguan somatik (otot). Perubahan ini dapat dilihat pada persebaran data dari *pretest* ke *posttest*, dimana skor rata-rata *pretest* lebih besar dibandingkan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida triwulan ketiga sebelum terapi musik lebih tinggi dari pada setelah terapi musik dapat diterima.

### Saran

Terdapat beberapa saran yang dapat peneliti ajukan berhubungan dengan penelitian yang telah dilakukan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi ibu hamil

Mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan dan dalam menjalani masa kehamilan dengan menggunakan terapi musik klasik perlu untuk terus dilakukan secara lebih rutin dan konsisten hingga menjelang masa bersalin, mengingat tingkat stres dan kecemasan yang mungkin semakin besar dengan semakin dekatnya masa persalinan.

2. Bagi Klinik Utama Fatimah Kudus

Perlunya untuk melakukan asesmen mengenai situasi kecemasan yang dialami ibu hamil selain tingkat pertumbuhan kehamilan, agar dapat dideteksi dan mengantisipasi sejak dini dampak-dampak negatif dari kecemasan terhadap perkembangan kesehatan ibu dan janin.

Perlunya untuk membuat suatu program khusus atau penyuluhan khusus terkait terapi musik klasik kepada ibu hamil, terutama ibu hamil yang mengalami kecemasan berat hingga sedang.

3. Bagi psikolog atau trainer

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi trainer dan psikolog dalam memberikan terapi musik pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan yang dialami. Bukan hanya pada ibu hamil

primigravida triwulan ketiga, tapi juga pada ibu hamil multigravida maupun ibu hamil di triwulan pertama dan kedua yang terindikasi mengalami kecemasan.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti lain yang ingin mengambil bidang penelitian serupa dengan jenis subjek dan tema penelitian yang serupa disarankan dapat lebih memperluas cakupan dari karakteristik subjek yang ada. Terutama untuk karakteristik subjek dengan tingkat pendidikan, tingkat ekonomi, demografi, latar belakang budaya dan tingkat usia juga minat terhadap musik yang lebih dapat dideferensiasikan secara statistik, agar dapat diketahui apakah terhadap pengaruh faktor-faktor karakteristik tersebut terhadap kecemasan melahirkan pada ibu hamil.

