

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada klien dengan kecemasan dan penerapan *evidence based nursing practice* yakni penerapan *journaling therapy* untuk menurunkan kecemasan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. Y pada 03 Mei 2025 didapatkan bahwa klien mengalami kecemasan ringan-sedang. Klien mengungkapkan merasa cemas dan khawatir bayinya tidak sehat atau terjadi sesuatu saat persalinan yang katanya menyakitkan. Selain itu, klien juga mengeluhkan sering mengalami kelelahan, sesak napas setelah beraktivitas, nyeri pinggang, punggung dan nyeri perut.
2. Diagnosis keperawatan yang di angkat untuk Ny. Y adalah ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan, intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen, dan gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan.
3. Intervensi keperawatan yang direncanakan yaitu reduksi ansietas, edukasi latihan fisik, dan perawatan kehamilan trimester kedua dan ketiga.
4. Implementasi yang dilakukan yaitu menerapkan pemberian terapi *journaling* untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan menulis tentang

perasaan hari ini tentang kehamilan, ketakutan saya dan bagaimana saya ingin menghadapinya, harapan saya sebagai seorang ibu, hal-hal yang membuat saya bersyukur, refleksi pribadi atas tulisan sebelumnya, monitoring dan evaluasi berkala oleh tenaga kesehatan selama 14 hari.

5. Hasil evaluasi didapatkan tingkat kecemasan klien menurun setelah pemberian *journaling therapy*, masalah keperawatan ansietas pada ibu teratasi, masalah keperawatan intoleransi aktivitas teratasi, dan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman teratasi.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penulisan ini dapat menjadi masukan dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah kecemasan dalam kehamilan. Diharapkan juga dapat memperbarui dan menerapkan *Evidence Based Nursing Practice* sebagai intervensi dalam pelaksanaan asuhan keperawatan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan lebih gencar lagi memberikan edukasi melalui penyuluhan kesehatan pada ibu hamil mengenai cara mengatasi kecemasan saat hamil dan mendekati waktu persalinan agar dapat mencegah terjadinya bahaya pada ibu maupun janin dan kesehatan ibu dan janin terus

terjaga. Penulisan ini dapat dijadikan acuan sebagai topik untuk kelas ibu hamil dengan kecemasan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penulisan ini dapat diteruskan oleh penulis selanjutnya dengan pelaksanaan implementasi dan evaluasi pada ibu hamil dengan usia <20 tahun dengan usia kehamilan yang lebih mendekati hari persalinan.

