

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai efektivitas *deep breathing relaxation* dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Deep breathing relaxation* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan nilai p-value $<0,05$ pada seluruh artikel yang telah *direview*. Efektivitas meningkat ketika dikombinasikan dengan intervensi nonfarmakologis lain seperti senam qigong.
2. Mekanisme kerja *deep breathing relaxation* dalam menurunkan kecemasan melalui mekanisme pengaktifan sistem saraf parasimpatis, penghambatan aktivitas saraf simpatis, penurunan hormon stress, dan peningkatan oksigenasi darah.
3. Pada artikel-artikel yang telah dianalisis beberapa menyebutkan durasi *deep breathing relaxation* yang sangat bervariasi mulai dari 1-2 menit hingga 30 menit per dengan frekuensi minimal empat kali pengulangan hingga satu kali seminggu selama 4 minggu, dengan keteraturan frekuensi latihan maka semakin optimal penurunan kecemasan yang dihasilkan.

6.2 Implikasi dan Rekomendasi

6.2.1 Implikasi

Scoping review ini berimplikasi pada pendekatan dan pelaksanaan asuhan nonfarmakologi oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan dalam membantu mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III. *Deep breathing relaxation* merupakan intervensi nonfarmakologis paling sederhana yang terbukti efektif dalam membantu ibu hamil trimester III dalam mencapai ketenangan, meningkatkan oksigenasi dalam darah, serta menurunkan kecemasan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Intervensi ini efektif diterapkan pada ibu hamil trimester III sebagai upaya nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan sehingga dapat mencegah komplikasi kecemasan yang mungkin dapat terjadi pada ibu, bayi, maupun pada proses persalinan.

6.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Studi literatur ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan *scoping review* mengenai efektivitas teknik *deep breathing relaxation* dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan memperjelas pembahasan terkait durasi, frekuensi maupun periode pemberian intervensi.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan instansi yang memiliki akses terhadap jurnal internasional terindeks Scopus maupun jurnal nasional terindeks Sinta, berbayar. Dengan demikian, cakupan penelusuran literatur dapat diperluas dan tidak terbatas hanya pada artikel dengan kriteria *free full text* sehingga dapat menjangkau lebih banyak studi yang relevan dengan indeks SINTA dan SCOPUS.
3. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan bagi institusi pendidikan sebagai bahan pembelajaran dalam mata kuliah asuhan kebidanan, khususnya mengenai penerapan metode non farmakologis sebagai teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan, agar mahasiswa mampu menerapkan relaksasi *deep breathing* secara efektif di lapangan.
4. Diharapkan hasil literatur review ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan kepada tenaga kesehatan terutama bidan sebagai bahan dalam melakukan pendekatan dan pelayanan kepada ibu hamil trimester III terkait *deep breathing relaxation* dalam menurunkan kecemasan.
5. Diharapkan hasil penelitian ini juga dapat meningkatkan dukungan keluarga dan masyarakat terhadap ibu bersalin dalam mempraktikkan teknik *deep breathing relaxation*, sehingga dapat terhindar dari perasaan yang tidak nyaman dan penyulit akibat komplikasi kecemasan.