BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Karakteristik ibu hamil yang berusia 35 tahun dibandingkan dengan ibu hamil yang berusia 29 dan 27 tahun cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami preeklampsia dan stres selama kehamilan. Hal ini terjadi karena kemampuan tubuh menurun seiring bertambahnya usia, sehingga membuat wanita hamil lebih rentan mengalami masalah selama kehamilan; ibu yang sudah pernah melahirkan cenderung merasakan tekanan lebih besar dibandingkan ibu hamil pertama kali. Hal ini dipengaruhi oleh beban tanggung jawab yang lebih besar dan kekhawatiran terhadap keselamatan persalinan, terutama jika memiliki riwayat komplikasi sebelumnya; Seluruh responden bekerja sebagai ibu rumah tangga, yang secara nyata memberikan beban fisik dan mental yang signifikan. Tugas pekerjaan rumah tangga yang banyak, sedikitnya waktu untuk beristirahat, dan kurangnya bantuan dari orang lain menjadi penyebab stres utama yang membuat kondisi mental ibu hamil semakin memburuk.
2. Tingkat stres pada ibu hamil sebelum dilakukan intervensi menunjukkan skor sedang hingga tinggi dari hasil pengukuran dengan kuesioner PSS-10. Hal ini dipengaruhi oleh faktor seperti usia, riwayat hipertensi, dan riwayat preeklampsia, serta faktor psikososial seperti kehamilan pertama, beban pekerjaan rumah tangga, dan kecemasan terhadap persalinan. Responden dengan risiko medis dan beban emosional yang lebih tinggi menunjukkan skor stres yang lebih tinggi.
3. Tingkat stres pada ibu hamil setelah dilakukan intervensi relaksasi musik klasik selama 3 hari menunjukkan penurunan yang signifikan. Penurunan ini terlihat dari skor PSS-10 yang menurun, menandakan

bahwa teknik relaksasi tersebut efektif dalam membantu mengurangi stres dan ketegangan yang dialami ibu hamil. Intervensi tersebut berdampak positif terhadap kondisi mental ibu hamil, terutama bagi mereka yang memiliki risiko lebih tinggi seperti usia di atas 35 tahun, kehamilan yang merupakan kehamilan kedua atau berikutnya, serta memiliki beban pekerjaan sehari-hari yang berat.

4. Tekanan darah pada ibu hamil mengalami penurunan yang terasa nyata setelah dilakukan intervensi selama tiga hari menggunakan relaksasi musik klasik. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan penurunan, khususnya pada ibu hamil yang memiliki risiko hipertensi. Ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi musik klasik mampu memberikan efek menenangkan, sehingga membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Intervensi ini terbukti efektif sebagai bentuk terapi tanpa obat untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada ibu hamil yang berisiko.

5.2 Saran

1. Bagi Ibu Hamil
Ibu hamil sebaiknya sering melakukan relaksasi, misalnya dengan mendengarkan musik klasik, sebagai cara yang sederhana tetapi efektif untuk mengatasi stres dan mempertahankan tekanan darah tetap stabil selama kehamilan.
2. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan (Puskesmas)
Disarankan agar fasilitas Kesehatan, mempertimbangkan penggunaan terapi musik klasik sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk menurunkan stres dan tekanan darah pada ibu hamil terutama yang berisiko preeklampsia.
3. Kebiasaan bagi Dinkes
Dinkes perlu mengoptimalkan program edukasi bagi ibu hamil, khususnya yang berisiko tinggi seperti dengan riwayat hipertensi atau usia >35 tahun, tentang manajemen stres dan pencegahan preeklampsia dengan mendorong penerapan teknik relaksasi, seperti

terapi musik, di puskesmas atau posyandu sebagai bagian dari pelayanan kehamilan rutin untuk membantu menurunkan tingkat stres ibu hamil.