

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai "Hubungan *Spiritual Well-Being* dengan Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Tahun 2025," kesimpulan dapat diambil sebagai berikut:

##### 1. Karakteristik Responden

Responden yang berusia antara 20 hingga 35 tahun mencakup 23 orang (76,7%) dan Sebagian berada pada kategori primigravida 14 orang (46,7%), nullipara 15 orang (50,0%), tidak pernah abortus 27 orang (90,0%). Mayoritas ibu hamil memiliki gelar SMA, dengan jumlah 19 responden (63,3%). Sebagian besar dari mereka yakni 29 responden (96,7%) adalah ibu rumah tangga, dan mayoritas memiliki pendapatan yang tergolong sedang hingga tinggi, masing-masing 13 responden (43,3%).

##### 2. Tingkat *Spiritual Well-Being*

Sebagian besar responden menunjukkan tingkat spiritual yang sedang, yaitu 28 orang (93,3%), sedangkan yang memiliki tingkat spiritual tinggi hanya ada 2 responden (6,7%).

##### 3. Tingkat Kecemasan

Sebagian besar responden berada dalam kategori kecemasan ringan, totalnya 25 responden (83,3%), yang mengalami kecemasan sedang

berjumlah 4 responden (13,3%), dan satu responden (3,3%) mengalami kecemasan berat.

#### 4. Tekanan Darah

Sebagian besar ibu hamil menunjukkan kategori prehipertensi pada tekanan darah sistolik, yaitu 23 responden (76,7%), sementara tekanan darah diastolik mereka berada dalam kategori normal, totalnya 27 responden (90%).

#### 5. Hubungan *Spiritual Well-Being* dengan Kecemasan

Ada hubungan negatif yang signifikan antara *spiritual well-being* dan kecemasan ( $r = -0.449$ ,  $p\text{-value} 0.013$ ), menunjukkan bahwa semakin tinggi spiritualitas, semakin rendah tingkat kecemasan ibu hamil.

#### 6. Hubungan *Spiritual Well-Being* dengan Tekanan darah

Terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara *spiritual well-being* dan tekanan darah sistolik ( $r = -0.897$ ;  $p\text{-value} < 0.001$ ), serta hubungan negatif yang sangat kuat terhadap tekanan darah diastolik ( $r = -0.961$ ;  $p\text{-value} < 0.001$ ).

## B. Saran

### 1. Untuk Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan praktik ibadah dan spiritualitas mereka, melalui dzikir, doa, atau membaca Al-Qur'an. Hal ini penting untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan dan menjaga agar

tekanan darah tetap stabil selama masa kehamilan, terutama di trimester ketiga.

2. Untuk Keluarga

Diharapkan keluarga akan memberikan dukungan baik emosional maupun spiritual, mendorong ibu hamil untuk melakukan praktik spiritual, serta menemani mereka dalam menjaga kesehatan fisik dan mental sepanjang kehamilan.

3. Untuk Puskesmas atau Fasilitas Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan untuk menyediakan program pendidikan atau konseling mengenai manajemen stres, kesejahteraan spiritual, dan pengendalian tekanan darah bagi ibu hamil. Pelayanan spiritual yang sesuai dengan kepercayaan ibu hamil juga penting untuk ditingkatkan.

4. Untuk Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, terutama bidan dan dokter, diharapkan memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual mereka. Ini bisa dilakukan dengan memberikan motivasi, pendidikan, dan kegiatan yang menenangkan, serta secara rutin memantau tekanan darah dan tingkat kecemasan selama kehamilan.

5. Untuk Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai pedoman untuk mahasiswa atau calon tenaga kesehatan, sehingga mereka menyadari pentingnya kesejahteraan spiritual dalam pengelolaan kecemasan dan tekanan darah

pada ibu hamil. Ini juga dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

#### 6. Untuk Penelitian Selanjutnya

Para peneliti di masa mendatang disarankan untuk melakukan studi dengan sampel yang lebih besar serta menggunakan metode *longitudinal*, sehingga mereka dapat mengamati perubahan kesejahteraan spiritual, kecemasan, dan tekanan darah selama kehamilan. Perlu juga untuk mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan dan tekanan darah, seperti dukungan dari keluarga, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan sebelumnya, agar hasil penelitian lebih lengkap.