

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Efektivitas terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada aseptot KB hormonal dengan gangguan menstruasi di PMB Nana novianthina tahun 2025,

1. Nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi dzikir 12,50 dengan kecemasan sedang. Setelah dilakukan intervensi terapi dzikir selama 7 hari tingkat kecemasan menurun menjadi 6,03 dengan kecemasan ringan.
2. Hasil *uji paired T-test* menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000$ , artinya terapi dzikir berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada akseptor KB hormonal dengan gangguan menstruasi di PMB Nana Novianthina Amd.Keb Talang Padang tahun 2025.
3. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada aseptor KB hormonal.

#### B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian PMB Nana Novianthina diharapkan dapat menjadikan terapi dzikir berbasis thibun Nabawi sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam konseling KB untuk membantu menurunkan kecemasan pada akseptor.

## 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan pendampingan spiritual melalui kegiatan dzikir bersama atau bimbingan individu untuk meningkatkan ketenangan psikologis akseptor KB.

## 3. Bagi Responden

Disarankan kepada responden agar dapat menerapkan terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan, karena terapi dzikir telah terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu pengguna akseptor kb hormonal.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan:

- a. Membandingkan efektivitas terapi dzikir dengan teknik relaksasi lain (misalnya napas dalam atau *mindfulness*).
- b. Menggunakan durasi intervensi yang lebih lama dan jumlah responden lebih besar.
- c. Mengkaji hubungan antara tingkat religiusitas dan efektivitas dzikir terhadap penurunan kecemasan.