

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam bab sebelumnya, penulis menyimpulkan bahwa:

1. Kehamilan merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim, Periode kehamilan dibagi atas 3 trimester, dimana trimester III yaitu masa terhitung sejak awal bulan ketujuh hingga kelahiran anak, ditandai dengan perkembangan lebih jauh dari janin serta penyimpanan lemak janin untuk mempersiapkan kelahiran, maka disinilah ibu merasakan cemas dan takut yang berlebihan.
2. Pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan antara lain adalah secara farmakologi dan secara *non* farmakologi. Pengobatan secara farmakologi seringkali memiliki efek samping yang berkepanjangan. Oleh karena itu, perlunya pengobatan secara *non* farmakologi untuk mengurangi kecemasan salah satu solusinya dengan terapi music klasik.
3. Media video dipilih penulis karena memuat gambar, suara dan gerakan secara bersamaan. Sehingga dapat memperjelas materi dan menambah pemahaman masyarakat tentang bagaimana pelaksanaan pelaksanaan terapi music klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Berdasarkan media video yang penulis buat diharapkan masyarakat khususnya ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan bisa memahami dan menerapkan terapi music klasik untuk mengurangi kecemasan.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Berdasarkan media video yang penulis buat diharapkan untuk memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat khususnya ibu hamil trimester III dengan kecemasan. Dengan begitu kader-kader kesehatan bisa memahami dan menerapkan terapi music klasik untuk ,mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.