

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu serta uraian pada pembahasan yang terpapar pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan :

1. Terdapat penurunan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok *hypnobirthing* dan relaksasi napas dalam
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode *hypnobirthing* dan metode relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan
3. Metode *hypnobirthing* lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan dibandingkan dengan metode relaksasi napas dalam

B. Saran

1. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar bagi penelitian selanjutnya dan sebagai tambahan penunjang referensi di perpustakaan terkhusus Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi kesehatan memberikan informasi langsung mengenai pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan acuan tambahan yang akan digunakan sebagai dasar untuk penelitian yang serupa bagi rekan-rekan yang ingin meneliti permasalahan ini lebih lanjut seperti meneliti pengaruh *hypnobirthing* terhadap luaran persalinan secara langsung (seperti lamanya waktu kala I persalinan atau skor APGAR bayi baru lahir) serta mengontrol ketat variabel pengganggu lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seperti status paritas, tingkat ekonomi, dan dukungan emosional dari suami.