

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

- 5.1.1 Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester 3 pada kelompok intervensi *pre-test* (sebelum) mendapatkan terapi hypnobirthing menunjukkan sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan.
  
- 5.1.2 Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester 3 *post-test* (sesudah) mendapatkan terapi hypnobirthing menunjukkan penurunan pada kategori kecemasan sedang dan sebagian ibu hamil berada pada kategori tidak ada kecemasan. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan sebagian ibu hamil berada pada kategori kecemasan sedang.
  
- 5.1.3 Pada kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa tidak mengalami penurunan yang signifikan.
  
- 5.1.4 Terdapat pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester 3 di BPS Adya Mysha Banjarbaru Tahun 2018.

#### **5.2 Saran**

- 5.2.1 Bagi Ibu hamil  
Hasil penelitian dapat dijadikan sumber pengetahuan bahwa terapi hypnobirthing ini mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, khususnya bagi ibu hamil primigravida trimester 3 yang diharapkan selama kehamilan hingga menjelang persalinannya nanti tidak

mengalami kecemasan, selalu rileks dan merasa bahwa kehamilan dan persalinan itu bukan hal yang perlu ditakuti.

#### 5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Agar dapat menambah wawasan tentang pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester 3 bagi mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

#### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

5.2.3.1 Peneliti selanjutnya diharapkan agar menggali lebih dalam tentang kecemasan yang dialami ibu hamil, tidak hanya melalui kuesioner saja tetapi juga dengan wawancara mendalam.

5.2.3.2 Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain untuk mengembangkan penelitian tentang pengaruh hypnobirthing.

5.2.3.3 Peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan perlakuan berupa cek laboratorium (hormon kortisol).