

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari studi kasus ini yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pancasan dengan judul “penerapan *Hypnobirthing* Pada Ibu Primigravida Trimester III Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancasan Kota Bogor” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Pancasan berusia 22 tahun dan 32 tahun dengan pendidikan SMA dan SMP, ketiga responden tidak bekerja dan sudah menikah, usia kehamilan kedua responden yaitu 28 minggu (7 bulan) serta satu responden usia kehamilannya 32 minggu (8 bulan) dengan rentang jumlah pendapatan Rp. 1.800. 000 s.d Rp. \geq 3.000.000.
2. Dari hasil data yang sudah dijelaskan melalui tabel didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan penerapan *hypnobirthing* ketiga responden mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan yang berbeda dengan hasil skor sebelum dilakukan penerapan *hypnobirthing* yaitu 6, 6, dan 16.
3. Dari hasil data yang sudah dijelaskan melalui tabel didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penerapan *hypnobirthing* terdapat penurunan pada tingkat kecemasan responden dengan hasil skor 2, 3, dan 11 dengan kategori kecemasan ringan dan sedang. Kecemasan ini dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan dan pendapatan keluarga. Responden yang pendidikannya SMA

lebih mudah dalam melakukannya sedangkan responden yang pendidikannya SMP dengan pendapatan yang belum maksimal sedikit kesulitan dalam menerapkannya namun masih bisa diatasi sehingga responden harus lebih fokus lagi dalam melakukannya.

4. Penerapan *Hypnobirthing* ini terbukti dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida khususnya trimester III dalam menghadapi persalinan dengan hasil rata – rata sebelum dilakukan *hypnobirthing* yaitu 44,5 % dan sesudah dilakukan penerapan *hypnobirthing* yaitu 25,4 % dengan penurunan tingkat kecemasan sebanyak 19,1 %.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan studi kasus ini dapat menjadi acuan atau sumber informasi bagi peneliti selanjutnya dalam upaya meningkatkan pemikiran positif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil, mendorong mereka untuk lebih banyak mencari referensi dari buku keperawatan maternitas serta mengikuti pelatihan *hypnobirthing* untuk menambah pengetahuan yang bermanfaat.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan khususnya Prodi Keperawatan Bogor, dapat memanfaatkan hasil studi kasus ini sebagai bahan referensi dan acuan untuk pengembangan bidang pendidikan terutama dalam ilmu keperawatan maternitas.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan studi kasus ini dapat bermanfaat bagi pelayanan kesehatan dalam upaya penerapan *hypnobirthing* untuk menurunkan kecemasan pada Ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Perlunya diadakan pelatihan *hypnobirthing* untuk petugas kesehatan maupun para kader yang berada di wilayah Puskesmas Pancasan.