

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai penerapan teknik *hypnobirthing* sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. *Hypnobirthing* dapat membantu ibu mengurangi tingkat kecemasannya sejak masa kehamilan, *hypnobirthing* memberikan rasa aman dan percaya diri pada dirinya untuk dapat melakukan persalinan dengan normal. Dengan mempercayai akan kemampuan tubuhnya sendiri, rasa cemas yang dirasakan oleh ibu akan hilang sehingga tubuhnya akan bekerja dengan alami saat hamil dan proses persalinannya. *Hypnobirthing* efektif untuk mengatasi gangguan psikologis yang dialami oleh ibu hamil, dalam hal ini untuk mengurangi gejala kecemasan, kekhawatiran, stres dan ketakutan yang dialami oleh ibu hamil.
2. Penerapan teknik *hypnobirthing* mampu dan efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil bahkan menghilangkan kecemasan yang dihadapi oleh ibu hamil selama menjalani masa kehamilan.

## 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

### 5.2.1 Implikasi

*Literatur review* ini berimplikasi pada peningkatan penerapan teknik *hypnobirthing* sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil, meringankan gejala komplikasi kehamilan seperti mual muntah dan dapat menghindari terjadinya komplikasi pada ibu hamil sehingga dapat menurunkan AKI dan meningkatkan angka persalinan normal dengan intervensi medis seminimal mungkin. Selain itu, juga berdampak pada peningkatan pengetahuan dan kemampuan mengenai *hypnobirthing* dan mengutamakan kenyamanan ibu hamil dan bersalin.

### 5.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diberikan beberapa saran, yakni sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meneliti tentang perkembangan penerapan metode persalinan normal dengan *hypnobirthing* di Indonesia sehingga mendapat luaran bermakna bagi ibu dan janin dan dapat memaksimalkan fisiologi tubuh ibu dalam menghadapi persalinan.
2. Bagi pihak akademik Program Studi S1 Kebidanan agar tulisan ini dapat menjadi bahan pembelajaran terkait persalinan normal dengan *hypnobirthing* serta dapat dimasukkan ke dalam mata kuliah *Complementary and Alternative Medicine (CAM)*.

3. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan untuk lebih berpartisipasi aktif seperti mengikuti pelatihan *hypnobirthing* sehingga dapat memberikan pelayanan *hypnobirthing* dengan membuat kelas *hypnobirthing* serta aktif memberikan informasi dan edukasi kepada ibu hamil melalui penyuluhan sebagai upaya preventif menurunkan angka kejadian AKI.
4. Bagi masyarakat khususnya ibu hamil dan bersalin untuk aktif mencari informasi serta memahami konsep penerapan dan manfaat *hypnobirthing* dalam bentuk metode yang dapat dipelajari untuk menghadapi persalinan normal yang bebas intervensi medis dan rasa sakit sehingga menciptakan kehamilan dan persalinan yang nyaman melalui sumber – sumber terpercaya.

