

BAB VI PENUTUP

6.1 Simpulan

Berdasarkan tujuan dari studi *narrative literature review* mengenai Efektivitas *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Bersalin, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat nyeri pada ibu bersalin yang tidak menggunakan metode *hypnobirthing* terbukti tidak ada penurunan bahkan cenderung meningkat yang berada pada skala sedang hingga sangat berat. Hal ini terjadi karena ibu bersalin cenderung merasakan perasaan cemas, takut, dan tidak rileks yang membuat ibu mengeluarkan hormon *catecholamin* dan *adrenalin* sehingga ibu semakin merasakan nyeri saat proses persalinan.
2. Tingkat nyeri pada ibu bersalin yang menggunakan metode *hypnobirthing* terbukti ada pada skala ringan dan beberapa kondisi ada pada skala sedang. Hal ini terjadi karena *hypnobirthing* mengajarkan ibu bagaimana cara untuk mengontrol kondisi psikologis yang membuat ibu merasa nyaman, aman, dan tenang sehingga memicu ibu untuk mengeluarkan hormon *endorphin* yang membantu dalam meminimalkan nyeri pada proses persalinan.
3. Pelaksanaan *hypnobirthing* terkonfirmasi efektif untuk menurunkan nyeri ibu bersalin. Metode relaksasi alami yang diajarkan pada teknik *hypnobirthing* membantu membuat tubuh ibu bisa bekerja sama dengan semua saraf secara harmonis, sehingga ibu dapat mencapai kondisi rileks dan memberikan respon untuk menyebarkan hormon *endorphin*.

6.2 Implikasi dan Rekomendasi

6.2.1 Implikasi

Narrative literature review ini berimplikasi pada adanya peningkatan pengetahuan dan pandangan baru mengenai metode *hypnobirthing* yang mengutamakan kenyamanan dan keamanan ibu bersalin. Lebih dalam, *hypnobirthing* juga berdampak pada peningkatan penerapan *hypnobirthing* sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan skala nyeri pada ibu bersalin, membantu ibu bersalin untuk tetap berada pada kondisi rileks selama

proses persalinan, dan dapat meningkatkan angka persalinan normal yang minim intervensi medis.

6.2.2 Rekomendasi

Sesuai dengan kesimpulan sebelumnya, berikut saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan :

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti lebih dalam mengenai perkembangan dari penerapan *hypnobirthing* sebagai salah satu upaya untuk menurunkan skala nyeri pada ibu bersalin dan penelitian lebih lanjut terhadap penggabungan penerapan *hypnobirthing* dengan manajemen nyeri lainnya dalam mengurangi nyeri pada ibu bersalin.
2. Bagi pihak akademik Program Studi Kebidanan Program Sarjana diharapkan menjadikan tulisan ini sebagai salah satu media dalam pembelajaran *hypnobirthing* sebagai salah satu usaha menurunkan skala nyeri ibu bersalin.
3. Bagi tenaga kesehatan terutama bidan diharapkan dapat berperan lebih dalam memberi edukasi pada ibu bersalin dan mengikuti pelatihan *hypnobirthing* sebagai upaya promotif dan preventif dalam memberikan pengetahuan dan menurunkan skala nyeri pada ibu bersalin.
4. Bagi masyarakat terkhusus bagi ibu hamil djuga bersalin diharapkan agar lebih terlibat secara aktif dalam menelusuri informasi dan juga paham mengenai konsep, cara, hingga manfaat dari *hypnobirthing* dengan mengikuti kelas *hypnobirthing* sebagai salah satu bentuk usaha dalam menghadapi persalinan normal yang aman, nyaman, dan rileks, serta minim intervensi medis melalui sumber yang dapat dipercaya.