

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Hasil studi kasus dari teknik *hypnobirthing* bisa menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III yang dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam 3 hari, pada pertemuan pertama sebelum diajarkan teknik *hypnobirthing* responden 1 mengalami kecemasan sedang dengan skor 25, setelah diajarkan teknik *hypnobirthing* mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan dengan skor 15, sedangkan responden 2 pada pertemuan hari pertama sebelum diajarkan teknik *hypnobirthing* mengalami kecemasan ringan dengan skor 17 setelah diajarkan teknik *hypnobirthing* mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi tidak ada kecemasan dengan skor 9.

Studi kasus ini menunjukkan bahwa teknik *hypnobirthing* yang dilakukan dengan teratur terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

B. SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan dalam melaksanakan asuhan keperawatan pada responden 1 dan responden 2 dengan masalah keperawatan fokus intervensi teknik *hypnobirthing* pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan, maka penulis berusaha untuk memberikan saran bersifat membangun sebagai berikut :

1. Bagi perawat

Diharapkan untuk perawat dapat memberikan dan meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan.

2. Bagi institusi pendidikan

Dengan adanya hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan referensi dalam memberikan asuhan keperawatan kepada ibu hamil yang mengalami kecemasan.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Balai pelayanan kesehatan terutama puskesmas Rowosari 2 dan puskesmas Cepiring diharapkan dapat mengoptimalkan pelayanann kesehatan, dan mengembangkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan.

4. Bagi responden

Diharapkan bagi ibu hamil supaya menjalani pemeriksaan dengan rutin dan menerapkan relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persiapan persalinan.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil dari studi kasus ini dapat menjadi acuan dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan sehingga gejala kecemasan bisa teratasi dengan cepat sesuai dengan kondisi ibu hamil.