

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Perbandingan Terapi Hypnobirthing dengan Pijat Akupresur dalam Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Isnaini Mibo Kecamatan Banda Raya Kota Banda Aceh, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemberian terapi hypnobirthing terbukti secara statistik mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III secara signifikan. Hal ini ditunjukkan melalui teknik relaksasi mendalam, afirmasi dan sugesti positif, serta pengendalian pikiran bawah sadar yang membantu ibu hamil mencapai kondisi emosional yang lebih tenang dan siap menghadapi persalinan.
2. Pemberian terapi pijat akupresur juga menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Stimulasi pada titik akupresur, khususnya titik Shenmen (HT-7), memberikan efek relaksasi, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis pada ibu hamil.
3. Hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan efektivitas yang bermakna antara terapi hypnobirthing dan pijat akupresur dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Nilai *mean difference* sebesar $-5,200$ menunjukkan bahwa rata-rata penurunan tingkat kecemasan pada kelompok hypnobirthing lebih besar dibandingkan kelompok pijat akupresur. Dengan demikian, terapi hypnobirthing

dinilai lebih efektif dibandingkan pijat akupresur dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

4. Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti menyarankan terapi hypnobirthing sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam pelayanan antenatal untuk membantu meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil menjelang persalinan. Akan tetapi pijat akupresur tetap dapat digunakan sebagai terapi pendukung karena memberikan manfaat positif.

Dengan demikian, baik terapi hypnobirthing maupun pijat akupresur dapat dijadikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Akademisi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan keilmuan di bidang kebidanan, khususnya terkait penerapan terapi nonfarmakologis dalam mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III, serta dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam kegiatan pembelajaran dan penelitian selanjutnya guna memperkuat praktik kebidanan berbasis bukti ilmiah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Dengan penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan terkhususnya bidan, dapat mengimplementasikan dan mengembangkan terapi hypnobirthing serta pijat akupresur sebagai bagian dari pelayanan antenatal care. Terapi hypnobirthing

dapat diprioritaskan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

3. Bagi Ibu Hamil

Dari hasil penelitian ini ibu hamil trimester III disarankan untuk memanfaatkan terapi nonfarmakologis seperti hypnobirthing dan pijat akupresur guna meningkatkan ketenangan, kesiapan mental, serta kenyamanan menjelang persalinan, sehingga proses kehamilan dan persalinan dapat dijalani dengan lebih rileks.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dasar bagi peneliti lain agar dapat mengembangkan penelitian lebih luas lagi.