

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang judul “*Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan Nifas Dengan Hypnoterapy Untuk Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan Trisemester III pada Pandemi di Puskesmas Cipamokolan Kota Bandung*”. Dan sesuai

rumusan masalahnya, yaitu bagaimana pelaksanaan Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan nifas Dengan hypnotherapy untuk mengurangi kecemasan pada kehamilan trimester III di masa pandemi di Puskesmas Cipamokolan kota Bandung.

1. Data subyektif menemukan bahwa beberapa ketidaknyamanan selama kehamilan bersifat fisiologis, termasuk kecemasan yang disebabkan oleh pandemic covid-19, sering buang air kecil dan ketakutan, seiring bertambahnya usia kehamilan, nyeri punggung, kesemutan dan kecemasan dalam menghadapi persalinan.
2. Penulis mencoba melakukan upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut diantaranya meminta responden untuk melakukan selfhiynotherapy (hipnoterapi mandiri), agar segala ketidaknyamanan terutama kecemasan pada ibu hamil pada masa pandemi Covid 19 dapat menurun sehingga siap dalam menghadapi kehamilan dan kelahiran dengan aman dan nyaman.
3. Setelah melakukan selfhypnotherapy (hypnotherapy mandiri) maka tingkat kecemasan Ny. F, Ny. Y, dan Ny. R, setelah diukur melalui alat ukur tingkat kecemasan HARS menjadi berkurang. Hasilnya, dalam persalinan masing-masing responden tersebut tidak terjadi hal-hal yang beresiko baik terhadap ibu maupun bayi.
4. Penulis menyimpulkan bahwa selfhypnotherapy (hypnoteraphy mandiri) dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trisemester III dalam menghadapi kehamilan di Puskesmas Cipamokolan. Dengan relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran, dan relaksasi kalimat positif yang dilakukan

secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormone endorphen yang membuat ibu menjadi rileks dan mengurangi kecemasan.

B. Saran

1. Bagi klien

Penulis berharap agar klien mengetahui lebih jauh tentang proses kehamilan, persalinan dan nifas baik proses fisiologis maupun normal, sehingga ibu tidak terlalu khawatir selama proses kehamilan, persalinan dan nifas, serta mencari cara untuk menguranginya. mereka. Kekhawatiran atau kecemasan, misalnya, hipnoterapi independen.

2. Bagi Keluarga

Penulis berharap keluarga mendukung semua asuhan yang diberikan oleh tenaga kesehatan agar asuhan yang diberikan lebih ideal, karena dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam keberhasilan asuhan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Penulis berharap agar tenaga kesehatan dapat memberikan pelayanan kebidanan yang komprehensif kepada masyarakat baik secara individu maupun kelompok sesuai dengan rencana yang telah disusun oleh pemerintah.