

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Distribusi frekuensi sebelum diberikan audio hipnoterapi mengalami kecemasan ringan sebanyak 5 responden (16,7%) sedangkan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 25 responden (83,3%).
2. Distribusi frekuensi sesudah diberikan intervensi Audio Hipnoterapi bahwa sebagian besar responden sesudah diberikan audio hipnoterapi mengalami kecemasan ringan sebanyak 27 responden (90,0%) sedangkan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 3 responden (10,0%).
3. Berdasarkan hasil Uji *T* diperoleh responden sebelum intervensi, rata-rata skor kecemasan ibu hamil trimester III adalah 30,80. Setelah intervensi, rata-rata skor kecemasan ibu hamil trimester III menurun menjadi 18,60, yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah pemberian audio hipnoterapi. Standar deviasi sebelum intervensi adalah 6.255, sedangkan setelah intervensi menjadi 2.711. Standar error sebelum intervensi adalah 1.142 dan sesudah intervensi adalah 0.495. Nilai *p-value* = 0,000 (< 0,05), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Audio Hipnoterapi terhadap Kecemasan pada Ibu

Hamil trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi tambahan tentang audio hypnoterapi terhadap kecemasan dan dapat dimasukkan kedalam materi dengan berbagai referensi dan intervensi tentang nonfarmakologi.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat membantu perawat, bidan, dan petugas kesehatan lainnya meningkatkan layanan kesehatan dengan mendorong teknik hypnosis sebagai sebuah teknik penanganan kecemasan, yang masih kurang dipahami tujuan dan manfaatnya bagi ibu hamil. Latihan hypnosis yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan mengurangi tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk mengkaji berbagai tehnik hypnosis yang paling efektif dalam mengatasi berbagai keluhan masa hamil baik cemas maupun masalah lainnya.