

## BAB IV

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil telaah pustaka, maka dapat disimpulkan bahwa *Relaksasi Hypnobirthing* mampu mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III menjelang persalinan.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa hal yang perlu disarankan untuk pengembangan dari hasil telaah pustaka ini terhadap Efektifitas Hypnobirthing Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan.

Diharapkan tenaga kesehatan terutama bidan dapat meningkatkan kembali pelayanan kebidanan mengenai penerapan Hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III menjelang persalinan .

##### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil studi literature review yang berjudul Efektifitas Hypnobirthing dapat diintegrasikan pada mata kuliah Asuhan Kebidanan Antenatal Care.

## 2. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Diharapkan telaah pustaka ini dapat menambah motivasi serta menambah pengetahuan dengan mampu mengaplikasikan beberapa intervensi khususnya yang berkaitan dengan dengan relaksasi hypnobirthing.