

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dalam penelitian ini, adalah :

1. Ditemukan rerata skor pada intensitas nyeri pada metode *birth ball* lebih tinggi dibandingkan pada metode *hypnobirthing* ( 5,25 > 2,33 ) dengan selisih 2,92.
2. Ditemukan rerata skor pada *self efficacy* pada metode *hypnobirthing* lebih tinggi dibandingkan pada metode *birth ball* ( 114,42 > 106,33 ) dengan selisih 8,08.
3. Ditemukan rerata skor intensitas nyeri pada metode *birth ball* 5,25 lebih tinggi dibandingkan *hypnobirthing* 2,33 dengan selisih mean 2,92 dan nilai p-value 0,001 < 0,005. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode *hypnobirthing* efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan pada ibu primigravida di Kecamatan Medan Johor tahun 2018.
4. Ditemukan hasil rerata nilai *self efficacy* pada metode *Hypnobirthing* 114,42 lebih tinggi dibandingkan metode *birth ball* 106,33 dengan selisih mean 8,08 dan nilai p-value 0,001 < 0,005. Jadi dapat disimpulkan bahwa *Hypnobirthing* efektif meningkatkan *self efficacy* persalinan pada ibu primigravida di Kecamatan Medan Johor tahun 2018.

### **B. Saran**

1. Bagi tempat penelitian  
Mampu memberikan asuhan kebidanan dengan tindakan non-farmakologi melalui *hypnobirthing* untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan sehingga dapat meningkatkan *self efficacy* pada ibu primigravida.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang hypnotherapy sebagai tindakan non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan *self efficacy* persalinan pada primigravida.

### 3. Bagi Pembaca

Diharapkan bagi pembaca untuk memberikan tindakan non-farmakologi sehingga pelaksanaan dan penerapannya di lapangan diharapkan mampu menjadi contoh dalam pelaksanaan *hypnobirthing* untuk menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan *self efficacy* pada primigravida.