

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester I di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga menunjukkan berusia 20-35 tahun (100.0%), pekerjaan IRT (54.5%), pendidikan SMA (42.4%), paritas multipara (54.5%).
2. Ibu Hamil Trimester I di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga sebelum hipnoterapi rata-rata memiliki skor SGCQ 72.97 atau dalam kategori tidak nyaman.
3. Ibu Hamil Trimester I di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga sesudah hipnoterapi rata-rata ibu hamil trimester I memiliki skor SGCQ 87.97 atau dalam kategori nyaman.
4. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh hipnoterapi terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester I di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga ( $p=0.000$ )

#### B. Saran

1. Saran Metodologis  
Bagi peneliti lain yang ingin memperdalam efektifitas hipnoterapi, untuk mendapatkan objektifitas hasil penelitian dan menghindari bias penelitian disarankan untuk menentukan terapis selain peneliti, sehingga hasil dari penelitian ini akan lebih baik.
2. Saran Praktis  
Memberikan masukan kepada pihak Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga bahwa dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan, perlu diberikan adanya pendampingan bagi ibu hamil mengingat saat kehamilan merupakan hal yang rentan terjadi ketidaknyamanan