

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

- 1) Penelitian ini menunjukkan hasil pre-test menggunakan kuesioner GAD-7, sebelum hipnosis lima jari, Ny. M mengalami kecemasan sedang dengan skor 13 dan Ny. A mengalami kecemasan berat dengan skor 18, menunjukkan adanya tekanan emosional tinggi akibat kanker.
- 2) Proses terapi hipnosis lima jari dilakukan selama tiga hari melalui tahapan pra-interaksi, pelaksanaan, dan evaluasi. Setiap sesi dimulai dengan salam terapeutik dan penciptaan suasana yang tenang. Pasien dipandu untuk relaksasi pernapasan, lalu menjalani afirmasi positif melalui sentuhan jari yang membangkitkan memori menyenangkan. Proses ini dilakukan secara bertahap, dengan bimbingan penuh di awal dan meningkat menjadi lebih mandiri di akhir sesi. Terapi ini berlangsung 10–15 menit per sesi dan terbukti membangun ketenangan, kepercayaan diri, serta membantu pasien mengelola kecemasan secara mandiri.
- 3) Setelah tiga hari terapi hipnosis lima jari, skor kecemasan berdasarkan kuesioner GAD-7 menunjukkan penurunan signifikan: Ny. M dari skor 13 dengan tingkat kecemasan sedang menjadi skor 8 dengan tingkat kecemasan ringan, dan Ny. A dari skor 18 tingkat kecemasan berat menjadi skor 14 dengan tingkat kecemasan sedang. Hasil ini menegaskan efektivitas teknik dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien kanker payudara.

5.2. Saran

- 1) Bagi Pasien

Pasien diharapkan rutin melakukan terapi hipnosis lima jari sebagai relaksasi mandiri untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup.
- 2) Bagi Puskesmas Kupang Kota

Puskesmas dapat mengintegrasikan terapi hipnosis lima jari dalam layanan kesehatan jiwa dan latih tenaga kesehatan untuk pemberian terapi yang berkelanjutan.

3) Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya yang bergerak di bidang kesehatan, disarankan dapat menambahkan terapi hipnosis lima jari dalam kurikulum kesehatan sebagai keterampilan manajemen stres nonfarmakologis.

4) Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk memperluas jumlah responden dan mempertimbangkan faktor demografis (usia, pendidikan, status pernikahan, serta penyakit penyerta) karena dapat memengaruhi tingkat kecemasan dan respons terhadap intervensi. Penelitian ke depan juga disarankan menambahkan variabel terkait seperti kualitas tidur, dukungan keluarga, mekanisme koping, dan spiritualitas, serta menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol agar efektivitas hipnosis lima jari dapat dibandingkan dengan terapi non-farmakologis lainnya. Selain itu, jangka waktu intervensi dan evaluasi perlu diperpanjang untuk menilai efek jangka panjang, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai efektivitas hipnosis lima jari pada pasien kanker payudara dengan kecemasan.