

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penerapan terapi hypnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien tuberkulosis di Puskesmas Oesapa, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi hypnosis lima jari pada responden Ny. A menunjukkan nilai 22 (kategori cemas sedang) pada hari pertama dan menurun menjadi 18 (cemas ringan) pada hari kedua sebelum terapi dimulai.
2. Setelah diberikan terapi hypnosis lima jari, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, yakni menjadi 17 (cemas ringan) pada hari pertama pasca intervensi dan menurun lebih lanjut menjadi 15 (cemas ringan) pada hari kedua pasca intervensi.
3. Penerapan terapi hypnosis lima jari terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam membantu menurunkan kecemasan pada pasien tuberkulosis. Intervensi ini memberikan efek positif secara psikologis melalui mekanisme relaksasi, penguatan sugesti positif, dan pengendalian stres emosional.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan pasien tuberkulosis dan keluarganya dapat mempraktikkan terapi hypnosis lima jari secara mandiri di rumah sebagai metode sederhana untuk membantu mengelola kecemasan selama masa pengobatan

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya di Puskesmas, disarankan untuk mengintegrasikan terapi non-farmakologis seperti hypnosis lima jari

dalam pelayanan psikososial kepada pasien TB sebagai pelengkap terapi farmakologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk penelitian lanjutan dengan jumlah responden lebih banyak, jangka waktu yang lebih lama, serta menggunakan pendekatan kuantitatif agar hasil dapat lebih terukur dan generalisasi lebih luas.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya pada manajemen stres dan intervensi psikologis pada pasien penyakit kronis seperti tuberkulosis, yang membutuhkan pendekatan holistik dan humanis.