

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang maka kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

1. Penelitian ini melibatkan 33 pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Karakteristik responden dapat dijelaskan sebagai berikut:
 - a. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada kelompok umur 46–55 tahun (45,5%), diikuti usia 56–65 tahun (33,3%), dan >65 tahun (21,2%). Hal ini menunjukkan bahwa DM tipe 2 lebih banyak terjadi pada usia dewasa akhir hingga lansia.
 - b. Dilihat dari jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan (60,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 39,4%. Temuan ini menunjukkan perempuan lebih banyak menderita DM tipe 2 dibandingkan laki-laki.
 - c. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (36,4%), kemudian pedagang (24,2%), pegawai swasta (18,2%), petani (12,1%), dan tidak bekerja (9,1%). Hal ini memperlihatkan dominasi pekerjaan dengan aktivitas fisik rendah.
 - d. Dari segi pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA (42,4%), diikuti SMP (27,3%), SD (18,2%), dan perguruan tinggi (12,1%). Tingkat pendidikan ini memengaruhi pemahaman pasien terhadap pola hidup sehat.
 - e. Berdasarkan lama menderita diabetes, sebagian besar responden telah menderita selama 1–5 tahun (54,5%), 6–10 tahun (30,3%), dan lebih dari 10 tahun (15,2%). Artinya, mayoritas pasien masih berada pada tahap awal perjalanan penyakit.

Secara umum, pasien DM tipe 2 di Puskesmas Oesapa didominasi perempuan, berusia dewasa hingga lansia, berpendidikan menengah, sebagian besar ibu rumah tangga, serta rata-rata baru menderita diabetes antara 1–5 tahun.
2. Pre intervensi terapi hipnosis lima jari, mayoritas pasien diabetes melitus tipe II mengalami kecemasan dengan kategori ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kecemasan cukup dominan pada penderita DM tipe II yang berkunjung ke Puskesmas Oesapa.

3. Post intervensi terapi hipnosis lima jari, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar responden. Pasien yang sebelumnya mengalami kecemasan sedang dan ringan, sebagian besar mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan dan bahkan normal.
4. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = -5.657$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe II.

5.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Diharapkan dapat meneliti dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih lama, atau membandingkan hipnosis lima jari dengan intervensi non-farmakologis lain (misalnya relaksasi napas dalam, terapi musik, atau mindfulness).
 - b. Penelitian berikutnya dapat memperluas variabel, misalnya dengan mengukur kualitas tidur, tingkat stres, atau kualitas hidup pasien setelah diberikan terapi hipnosis lima jari.
2. Bagi Puskesmas Oesapa Kota Kupang
 - a. Terapi hipnosis lima jari dapat dijadikan salah satu intervensi non-farmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pasien, khususnya penderita diabetes melitus tipe II.
 - b. Tenaga kesehatan diharapkan dapat dilatih dan membiasakan diri memberikan terapi ini sebagai bagian dari pelayanan holistik.
3. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, diharapkan dapat mempraktikkan hipnosis lima jari secara mandiri sebagai bagian dari strategi pengendalian stres dan kecemasan.
4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan ajar dalam mata kuliah terkait terapi komplementer maupun keperawatan holistik.