

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) melalui terapi hipnotis lima jari pada pasien pre dan post operasi di ruang rawat inap *Tzu Chi Hospital*, diperoleh hasil bahwa terapi ini mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien secara bertahap. Adapun kesimpulan dari tindakan keperawatan hipnotis lima jari adalah sebagai berikut:

- 5.1.1 Sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari, pasien menunjukkan tingkat kecemasan yang berbeda. Pasien pertama mengalami kecemasan ringan, sedangkan pasien kedua mengalami kecemasan berat. Gejala kecemasan yang muncul meliputi perasaan ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, keluhan somatik, gastrointestinal, dan perubahan tingkah laku.
- 5.2.1 Setelah diberikan terapi hipnotis lima jari selama 3 hari, kedua pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan secara bertahap. Pada pasien pertama, tingkat kecemasan menurun dari cemas ringan menjadi tidak ada kecemasan. Pada pasien kedua, tingkat kecemasan menurun dari kecemasan berat menjadi kecemasan sedang, kemudian kecemasan ringan, hingga akhirnya tidak ada kecemasan.
- 5.3.1 Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari di ruang rawat inap *Tzu Chi Hospital*. Terapi hipnotis lima jari terbukti efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu menurunkan kecemasan pasien pre dan post operasi secara bertahap.

Dengan demikian, Terapi hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien di ruang rawat inap *Tzu Chi Hospital*. Intervensi ini membantu pasien menjadi lebih rileks, tenang, dan mampu mengontrol respons emosional terhadap tindakan operasi dan proses pemulihan

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat diberikan:

5.2.1 Bagi Pelayanan Keperawatan

Perawat diharapkan dapat menggunakan teknik hipnotis lima jari untuk membantu pasien yang cemas sebelum dan sesudah operasi.

5.2.2 Bagi Institusi Rumah Sakit

Rumah sakit perlu mendukung penggunaan teknik hipnotis lima jari dengan memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan, serta membuatkan SPO sehingga hipnotis lima jari bisa digunakan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada pasien. Dengan demikian, pelayanan pasien dapat menjadi lebih baik dan menyeluruh.

5.2.3 Bagi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan perlu memasukkan materi tentang terapi komplementer, seperti teknik hipnotis sederhana, ke dalam kurikulum. Ini akan membantu mahasiswa keperawatan menjadi lebih kompeten.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lainnya perlu menggunakan sampel yang lebih banyak dan metode penelitian yang lebih kuat. Selain itu, peneliti juga perlu mencoba menggabungkan teknik hipnotis dengan metode lain untuk melihat hasil yang lebih baik.