BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendiskripsikan menurunkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi hipnosis 5 jari dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi hipnosis 5 jari Ny. S, Ny. R, Ny. W adalah kecemasan sedang.
2. Tingkat Kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi hipnosis 5 jari Ny. S kecemasan sedang, sedangkan Ny. R, Ny. W adalah kecemasan ringan
3. Setelah dilakukan teknik relaksasi hipnosis 5 jari terdapat perbedaan nilai pada Ny. S tetap mengalami kecemasan sedang disebabkan oleh faktor usia Ny. S yang sudah lanjut dengan perubahan poin awal 26 poin menjadi 21 poin, dan pada Ny. R dan Ny. W terdapat penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan.

5.2.Saran

5.2.1. Bagi Responden

Teknik relaksasi hipnosis 5 jari dapat dijadikan salah satu rekomendasi gerakan untuk memberikan sugesti pikiran agar menurukan kecemasan dan dapat dilakukan secara mandiri.

5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menggunakan teknik relaksasi Hipnosis 5 jari dan pengumpulan data menggunakan metode deskriptif hanya menggunakan 3 responden saja sehingga diharapkan untuk peneliti selajutnya dapat menggunakan teknik relaksasi lain dan metode analisis dengan responden yang lebih banyak.

5.2.3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Terapi relaksasi hipnosis 5 jari dapat dijadikan latihan fisik untuk semua kalangan usia, bagi pelayanan kesehatan dapat diajarkan pada kelompok seluruh usia.