

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

penelitian yang bertujuan mendiskripsikan penurunan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis 5 jari dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecemasan sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari Ny.M, Ny.K, Ny.J dan Ny.A kecemasan sedang.
2. Kecemasan sesudah dilakukan terapi hipnosis 5 jari Ny.M dan Ny.K adalah kecemasan ringan, kemudian Ny.J kecemasan sedang menjadi kecemasan tidak ada sedangkan NY.A kecemasan sedang menjadi kecemasan sedang.
3. Setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari terdapat perbedaan nilai pada ke 2 responden menjadi kecemasan sedang, pada 1 responden menjadi kecemasan tidak ada, dan pada responden 1 kecemasan sedang.

B. Saran

1. Bagi responden
Tehnik terapi hipnosis 5 jari dapat dijadikan sebaga salah satu rekomendasi relaksasi untuk merilekskan pikiran, menjaga kesehatan dan dapat dilakukan secara mandiri.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini hanya menggunakan metode dekstriptif dan menggunakan 4 responden saja, sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode analisis dengan responden yang lebih banyak.
3. Bagi pelayanan
Terapi hipnosis 5 jari dapat dijadikan pelayanan kesehatan semua kalangan usia, bgi pelayanan skesehatan dapat diajarkan pada kelompok posbindu lanjut usia di Kelurahan Kencana

Kota Bogor