

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan penjelasan bagaimana hipnosis lima jari dan kopi aromaterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Toroh Desa Kenteng 2, beberapa kesimpulan dapat diambil, antara lain:

1. Sebelum menerima kombinasi hipnosis Lima Jari dan kopi aromaterapi, skor kecemasan rata-rata kelompok eksperimen adalah $25,11 \pm 3,833$, dengan 9 responden (50,0%) termasuk dalam kategori kecemasan sedang. Setelah intervensi, mayoritas responden melaporkan merasa tidak terlalu cemas, dengan hingga 10 responden (55,5%) melaporkan skor kecemasan rata-rata $14,22 \pm 3,078$.
2. Delapan responden (44.4%) dengan rata-rata skor kecemasan dari 23.61 ± 4.434 berada dalam kategori cemas sedang, menurut kelompok kontrol tingkat kecemasan sebelum lima-jari hipnosis. Berikut ini intervensi, mayoritas responden sampai tujuh (38.9%) adalah diklasifikasikan sebagai ringan sampai sedang kecemasan, dengan rata-rata skor kecemasan dari 18.50 ± 4.190 .
3. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank* kelompok eksperimen menunjukkan nilai p sebesar 0,000 karena $p < 0,05$, menunjukkan bahwa kombinasi hipnosis lima jari dan kopi aromaterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Toroh Desa Kenteng 2.

4. Temuan Uji-*T Sampel* berpasangan kelompok kontrol mengungkapkan nilai $p = 0,000$ karena $p < 0,05$, menunjukkan bahwa hipnosis lima jari masih berdampak pada penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi meskipun diberikan sendiri.
5. Penurunan rata-rata tingkat kecemasan adalah $10,89 \pm 3,179$ pada kelompok eksperimen dan $5,11 \pm 1,745$ pada kelompok kontrol, menurut hasil Uji *Sampel Independen* terhadap perbedaan skor pretest dan posttest. Dapat disimpulkan bahwa kombinasi hipnosis lima jari dan kopi aromaterapi lebih efektif dibandingkan hipnosis lima jari saja dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Wilayah Kerja Desa Kenteng Toroh 2 karena hasil analisis menunjukkan nilai p sebesar $0,000$ karena $p < 0,05$.

B. Saran

Berikut ini adalah beberapa rekomendasi yang harus dipertimbangkan berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan:

1. Untuk Penyidik

Diantisipasi bahwa para peneliti akan terus meningkatkan penerapan metode keperawatan mereka, terutama ketika menangani masalah psikososial seperti kecemasan pada pasien hipertensi. Diantisipasi bahwa pengalaman melaksanakan penelitian ini akan membantu para peneliti menjadi lebih sadar akan persyaratan biologis dan psikologis dari asuhan keperawatan holistik, serta mampu menggunakan intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan ke depan.

2. Untuk Lembaga Akademik

Diantisipasi bahwa temuan penelitian ini akan menjadi referensi ilmiah tambahan di bidang keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Selain itu, siswa dapat menggunakan penelitian ini sebagai sumber daya untuk mengembangkan praktik keperawatan berbasis bukti.

3. Untuk Penderita Hipertensi

Hipnosis lima jari dan aromaterapi kopi diprediksi akan digunakan oleh pasien hipertensi sebagai pengobatan nonfarmakologis yang dapat digunakan sendiri untuk mengurangi kecemasan. Penggunaan teknik ini secara teratur dapat meningkatkan kenyamanan, memberikan dampak yang menenangkan, dan membantu mengendalikan hipertensi.

4. Untuk profesi keperawatan

Puskesmas Toroh 2 diantisipasi untuk mengembangkan kombinasi kopi hipnotis lima jari dan aromaterapi sebagai salah satu program penunjang dalam penatalaksanaan pasien hipertensi, seperti melalui pelatihan kader kesehatan setempat atau inisiatif promosi kesehatan. Oleh karena itu, intervensi ini dapat digunakan secara terus menerus sebagai bagian dari inisiatif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi di ruang kerja puskesmas.

5. Untuk Peneliti Masa Depan

Peneliti masa depan diantisipasi untuk memperhitungkan ukuran sampel yang lebih besar, area studi yang lebih luas, dan durasi intervensi yang lebih lama untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang kemanjuran jangka

panjang dari kombinasi aromaterapi kopi dan hipnosis Lima jari. Untuk memaksimalkan dampak intervensi dalam menurunkan tingkat kecemasan tanpa tercemar oleh terapi farmakologis yang bervariasi dari responden, disarankan juga agar peneliti memisahkan lebih lanjut kelompok kasus dan kelompok kontrol berdasarkan status konsumsi obat antihipertensi, misalnya dengan membatasi sampel untuk responden yang menggunakan obat antihipertensi secara teratur.