

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian **“Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Masyarakat Pasca Banjir di RT 04 RW 09 Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang”**, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rerata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari pada kelompok intervensi sebesar 31,63 (kecemasan berat) dengan standar deviasi 5,227 pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang tahun 2026
2. Rerata tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari kelompok intervensi sebesar 14,63 (kecemasan ringan) pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang tahun 2026
3. Rerata tingkat kecemasan pada kelompok sebelum sebesar 32,56 (kecemasan berat) pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang tahun 2026
4. Rerata tingkat kecemasan pada kelompok sesudah sebesar 32,56 (kecemasan berat) pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang tahun 2026

5. Ada pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan ($p=0,000$) pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang tahun 2026

B. Saran

1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk memperluas jumlah sampel penelitian serta melibatkan responden dari berbagai wilayah terdampak bencana agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik dan dapat menggambarkan efektivitas terapi hipnotis 5 jari pada populasi yang lebih luas serta diharapkan menggunakan desain penelitian dengan periode tindak lanjut (*follow-up*) yang lebih panjang untuk mengetahui keberlangsungan efek terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan setelah beberapa minggu atau beberapa bulan pasca intervensi.

2. Bagi Universitas Alifiah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam menambah wawasan dan pemahaman mengenai penerapan terapi hipnotis 5 jari sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan pada masyarakat pasca banjir. Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan asuhan keperawatan yang bersifat holistik, tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis korban bencana.

3. Bagi Masyarakat RT 04 RW 09 Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologis setelah mengalami kejadian traumatis seperti banjir. Masyarakat diharapkan dapat memahami bahwa kecemasan yang muncul setelah bencana merupakan kondisi yang perlu diperhatikan dan dapat ditangani melalui berbagai upaya, salah satunya dengan melakukan terapi nonfarmakologis seperti terapi hipnotis 5 jari.

Masyarakat yang mengalami kecemasan pasca banjir diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi sederhana secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan untuk membantu mengendalikan pikiran negatif, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan rasa tenang dan nyaman. Selain itu, masyarakat disarankan untuk meningkatkan dukungan sosial antaranggota keluarga, saling berbagi pengalaman, serta tidak ragu mencari bantuan kepada tenaga kesehatan apabila mengalami kecemasan yang mengganggu aktivitas sehari-hari.