

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan yaitu :

1. Umur paling banyak mengalami kecemasan usia 21 tahun dan 25 tahun dengan rata-rata 0,09. Jenis kelamin responden yang paling banyak mengalami kecemasan adalah perempuan sebanyak 38 responden (84,4%) dan laki-laki sebanyak 7 responden (15,6%).
2. Tingkat kecemasan (ansietas) mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten sebelum memperoleh hipnosis lima jari menunjukkan 41 (93,2%) responden mengalami kecemasan (ansietas) sedang dan 3 (6,8%) responden mengalami kecemasan ringan.
3. Tingkat kecemasan (ansietas) mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Klaten setelah memperoleh terapi hipnosis lima jari menunjukkan 4 responden (9,1%) mengalami tidak ada kecemasan dan 40 responden (90,9%) mengalami kecemasan (ansietas) ringan.
4. Ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan (ansietas) mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari dengan  $p \text{ value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

#### **B. Saran**

Saran yang diberikan oleh peneliti terkait dengan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Bagi Ilmu Pengetahuan  
Hipnosis lima jari dapat dijadikan salah satu terapi untuk meningkatkan asuhan keperawatan kecemasan (ansietas) khususnya individu yang mengalami kecemasan (ansietas)
2. Bagi Institusi Universitas Muhammadiyah Klaten  
Dapat dijadikan bahan acuan dalam membantu mahasiswa untuk menurunkan kecemasan (ansietas) dan dapat dijadikan salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebagai terapi pengobatan non farmakologi yang dapat di aplikasikan oleh institusi khususnya kepada mahasiswa tingkat akhir.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang mengalami kecemasan dapat melakukan terapi hipnosis lima jari secara mandiri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat memaksimalkan dalam pelaksanaan hipnosis lima jari agar tidak perlu mengulang pemberian perlakuan, memaksimalkan pengawasan dalam terapi hipnosis lima jari secara mandiri.