

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis tentang pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pasien post operasi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden yaitu lebih banyak responden laki-laki dengan jumlah 48 dari 92 total responden. Usia responden terbanyak yaitu pada rentang dewasa awal sejumlah 49 orang dan usia responden tersedikit pada rentang usia lansia awal sejumlah 4 orang.
2. Rata-rata kualitas tidur pasien post operasi pada kelompok intervensi sebelum terapi hipnosis lima jari adalah 20,20 dan nilai rata-rata sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari adalah 16,20.
3. Rata-rata kualitas tidur pasien post operasi pada kelompok kontrol sebelum tanpa hipnosis lima jari adalah 18,57 dan nilai rata-rata sesudah tanpa diberikan terapi hipnosis lima jari adalah 17,43.
4. Perbedaan nilai rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum hipnosis lima jari adalah 20,20 dan sesudah hipnosis lima jari 16,20 sehingga terdapat perbedaan yaitu 4,00 dengan *p-value* 0,000.
5. Perbedaan nilai rata-rata kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum hipnosis lima jari adalah 18,57 dan sesudah hipnosis lima jari 17,43. sehingga terdapat perbedaan yaitu 1,14 dengan *p-value* 0,000.
6. Hasil uji *t-test independent* menunjukkan nilai rata-rata kualitas tidur sesudah pada kelompok intervensi adalah 16,20 dengan SD 2,104 dan nilai rata-rata pada kelompok kontrol adalah 17,43 dengan SD 3,216 dan didapat *p-value* 0,031 ($p < 0,05$). Maka terdapat pengaruh hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pasien post operasi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2024.

B. Saran

1. Bagi RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro

Peneliti menyarankan terapi hipnosis lima jari dapat diterapkan dilingkungan Rumah Sakit terutama pada pasien dengan gangguan kualitas tidur post operasi dengan tujuan menurunkan kejadian gangguan pada kualitas tidur pasien post operasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat membantu menyediakan sumber informasi atau referensi terkait dengan terapi nonfarmakologi terapi hipnosis lima jari sebagai terapi untuk mengatasi gangguan kualitas tidur.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti mengharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan kombinasi pemberian terapi hipnosis lima jari dengan aromaterapi *eucalyptus* terkait mudahnya pasien maupun keluarga menemukan bahan tersebut.