

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh adanya perbedaan tingkat ansietas pada responden sebelum (pre-test) dan setelah (post-tes) diberikan terapi Hipnosis Lima Jari yaitu :

1. Responden yang belum diberikan terapi hipnosis lima jari mempunyai tingkat ansietas dengan kategori, tidak ada ansietas yaitu sejumlah 7 responden (13,5%), responden dengan ansietas ringan sejumlah 20 responden (38,5%), responden dengan tingkat ansietas sedang sejumlah 23 responden (44,2%), sedangkan responden dengan tingkat ansietas berat sejumlah 2 responden (3,8%).
2. Responden yang sudah diberikan terapi hipnosis lima jari mempunyai tingkat ansietas dengan kategori, tidak ada ansietas yaitu sejumlah 15 responden (28,8%), responden dengan ansietas ringan sejumlah 34 responden (65,4%), responden dengan tingkat ansietas sedang sejumlah 2 responden (3,8%), sedangkan responden dengan tingkat ansietas berat sejumlah 1 responden (1,9%).

Tingkat ansietas peserta karantina di unit isolasi COVID-19 provinsi Wisma Bima Provinsi Bali mengalami perubahan tingkat ansietas ke arah yang positif terbukti dari hasil perhitungan menggunakan uji *Wilcoxon* mendapat hasil yaitu terdapat perbedaan rerata tingkat ansietas sebelum (pre-test) dan

sesudah (post-test) diberikan terapi hipnosis lima jari. Rerata tingkat ansietas sebelum (pre-test) diberikan intervensi adalah 2.38 dan rerata setelah (post-test) diberikan intervensi berubah menjadi 1.79, artinya terdapat penurunan tingkat ansietas sesudah dilakukan intervensi hipnosis lima jari. Dari perhitungan tersebut juga diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,000$. Oleh karena itu $p \text{ value } 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *guide imagery* (hipnosis lima jari) terhadap penurunan ansietas pada peserta yang menjalani karantina Di Unit Isolasi Provinsi Wisma Bima Provinsi Bali.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi peserta karantina COVID-19 diharapkan mampu mengendalikan ansietas yang dialami khususnya pada responden yang mengalami ansietas sedang dan berat karena tingkat ansietas tersebut dapat mengganggu konsentrasi dan mempengaruhi daya tahan tubuh. Untuk mencegah hal tersebut responden disarankan untuk melakukan terapi hipnosis lima jari secara teratur. Sehingga, tingkat ansietas yang dirasakan menurun dan responden bisa mengikuti kegiatan pemulihan dengan baik.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian dapat dijadikan sumber informasi, membuat pergerakan baru di unit isolasi COVID-19 dan di masyarakat khususnya individu yang sudah terkonfirmasi terinfeksi COVID-19 dengan

memberikan terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan ansietas. Selain itu agar menjadi masukan bagi pelayanan kesehatan di unit isolasi maupun di lingkungan masyarakat untuk menyusun program promosi kesehatan seperti menurunkan ansietas (kecemasan) terkait COVID-19 dengan terapi hipnosis lima jari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan dan mengembangkan hasil penelitian misalnya dengan menghubungkan faktor-faktor pengganggu atau faktor-faktor resiko lainnya seperti hubungan tingkat pendidikan dengan tingkat ansietas.