

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemberian terapi hipnosis lima jari merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan sederhana untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan *Hypertensive Heart Disease* (HHD). Pasien HHD umumnya mengalami kecemasan tinggi akibat kondisi jantung yang kronis dan perawatan intensif yang dijalani, terutama di ruang *Intensive Cardiovascular Care Unit* (ICVCU).

Melalui afirmasi positif yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan dan stimulasi jari, terapi ini mampu menstimulasi relaksasi, menurunkan aktivitas saraf simpatis, dan menstabilkan tekanan darah secara tidak langsung. Dengan latihan yang terstruktur dan pendampingan dari perawat, terapi ini tidak hanya membantu mengelola kecemasan, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan ketenangan emosional pasien selama masa perawatan. Dengan demikian, terapi hipnosis lima jari dapat menjadi bagian dari asuhan keperawatan holistik dalam penatalaksanaan pasien *Hypertensive Heart Disease* (HHD) di ruang perawatan intensif, dan dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan kardiovaskular.

5.2 Implikasi

Terapi hipnosis lima jari memiliki implikasi :

1. Praktik Keperawatan

Dalam praktik keperawatan, terapi ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan dan menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Pendidikan Keperawatan

Terapi hipnosis lima jari memiliki implikasi penting dalam pendidikan keperawatan sebagai bentuk intervensi non-farmakologis yang dapat memperkaya pemahaman mahasiswa mengenai pendekatan holistik. Melalui pembelajaran dan praktik langsung, mahasiswa diajarkan cara

menerapkan teknik ini untuk membantu mengurangi kecemasan dan menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain meningkatkan

keterampilan klinis, terapi ini juga dapat dijadikan topik penelitian untuk mendorong praktik keperawatan berbasis bukti.

5.3 Rekomendasi

Disarankan agar tenaga keperawatan lebih aktif dalam mengintegrasikan terapi hypnosis lima jari ke dalam asuhan keperawatan, khususnya bagi pasien yang memiliki kecemasan. Untuk memperkuat bukti ilmiah penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kuat disarankan untuk menilai efektivitas jangka panjang dan pengaruhnya terhadap aspek fisiologis dan psikologis pasien.