

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian Efektivitas Kombinasi Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Spinal Anestesi di RSUD Ngudi Waluyo Wlingi pada Mei 2023 didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi spinal anestesi di RSUD Ngudi Waluyo.
2. Terdapat pengaruh kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi spinal anestesi di RSUD Ngudi Waluyo.
3. Kedua teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Terdapat selisish rata-rata penurunan tingkat kecemasan dimana kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari lebih besar daripada teknik relaksasi napas dalam saja.

## 1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan beberapa saran:

### 1. Bagi responden

Responden dapat menggunakan kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari pada saat di rumah. Kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari dapat diulang secara mandiri saat cemas.

### 2. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit dapat menerapkan intervensi kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari pada pasien preoperasi spinal anestesi untuk menurunkan kecemasan pasien dan meningkatkan rasa tenang sehingga pasien siap untuk menjalani prosedur pembedahan.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat menjadikan intervensi kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari sebagai ilmu pengetahuan yang harus diketahui oleh setiap peserta didik dalam rangka menyiapkan psikis pasien preoperasi dengan spinal anestesi.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah variabel relaksasi lain dan menambahkan faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat kecemasan sehingga penelitian dapat memiliki hasil yang lebih luas.