

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Asuhan Keperawatan pada Pasien Anxiety Disorder dengan Masalah Ansietas

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Tn. A mengalami masalah keperawatan ansietas yang dipicu oleh halusinasi pendengaran, ditandai dengan perasaan cemas dan takut, gelisah, mondar-mandir, sulit tidur, waspada, serta gangguan konsentrasi. Faktor presipitasi yang memengaruhi timbulnya ansietas adalah munculnya halusinasi pendengaran yang berisi pembicaraan tentang kematian, sehingga pasien merasa terancam dan khawatir terhadap keselamatan dirinya. Secara objektif pasien tampak gelisah, mondar-mandir, sulit diarahkan, kaku, gemetar, dan menunjukkan perilaku waspada terhadap lingkungan. Diagnosa keperawatan utama yang ditegakkan adalah Ansietas (D.0080) berhubungan dengan ancaman terhadap status kesehatan dan gangguan persepsi sensori akibat halusinasi pendengaran, ditandai dengan perasaan cemas, takut, gelisah, gangguan tidur, dan kesulitan berkonsentrasi. Intervensi keperawatan yang diberikan meliputi Reduksi Ansietas (I.09314) dan Teknik Hipnosis 5 Jari dilaksanakan selama 3×24 jam. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas secara bertahap. Pasien mampu mengidentifikasi penyebab kecemasan, mengungkapkan perasaan yang dialami, lebih mampu mengontrol respons emosional, serta menunjukkan peningkatan mekanisme koping. Setelah intervensi diberikan, pasien tampak lebih tenang, perilaku gelisah berkurang, konsentrasi membaik, kualitas tidur meningkat, dan terjadi perbaikan tanda-tanda vital berupa tekanan darah, frekuensi nadi, serta frekuensi pernapasan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan efektif dalam membantu menurunkan ansietas pada pasien anxiety disorder.

2. Penerapan Teknik Hipnosis 5 Jari

Teknik hipnosis 5 jari dilakukan selama **3 × 24 jam** sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP). Sebelum terapi dilakukan, pasien diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan tahapan pelaksanaan hipnosis 5 jari, kemudian diarahkan untuk berada pada posisi yang nyaman di lingkungan yang tenang. Pasien diminta menutup mata, mengatur napas secara perlahan, kemudian menyentuhkan ibu jari dengan setiap jari lainnya secara bergantian sambil membayangkan pengalaman yang menyenangkan, perasaan sehat, orang yang dicintai, keberhasilan yang pernah diraih, serta tempat yang memberikan rasa nyaman. Latihan dilakukan dengan pendampingan perawat hingga pasien mampu mempraktikkannya secara mandiri.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penerapan teknik hipnosis 5 jari memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis dan fisiologis pasien. Pasien melaporkan merasa lebih tenang, rasa cemas dan takut berkurang, jantung berdebar menurun, konsentrasi meningkat, serta kualitas tidur menjadi lebih baik. Secara objektif tampak ekspresi wajah lebih rileks, perilaku gelisah dan mondar-mandir berkurang, serta terjadi perbaikan tekanan darah, frekuensi nadi, dan frekuensi pernapasan. Dengan demikian, teknik hipnosis 5 jari terbukti efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan ansietas pada pasien anxiety disorder, sehingga dapat dijadikan terapi pendukung untuk meningkatkan kenyamanan pasien dan kualitas asuhan keperawatan jiwa.

5.2 Saran

5.1.1 Bagi Pasien

Diharapkan pasien dengan *anxiety disorder* dapat menerapkan teknik hipnosis 5 jari secara mandiri sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengontrol kecemasan. Pasien juga diharapkan tetap mengikuti terapi yang telah ditetapkan oleh tenaga kesehatan, melakukan kontrol secara rutin, serta menerapkan strategi koping yang adaptif agar tingkat ansietas dapat berkurang dan kualitas hidup meningkat.

5.1.2 Bagi Perawat

Diharapkan perawat dapat menjadikan teknik hipnosis 5 jari sebagai salah satu intervensi keperawatan berbasis *evidence-based practice* dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien dengan masalah ansietas. Perawat juga diharapkan meningkatkan kompetensi melalui pelatihan terkait terapi komplementer sehingga mampu memberikan intervensi secara tepat, aman, dan efektif sesuai standar praktik keperawatan.

5.1.3 Bagi Rumah Sakit

Diharapkan rumah sakit dapat mendukung penerapan terapi hipnosis 5 jari sebagai bagian dari pelayanan keperawatan holistik bagi pasien dengan gangguan kecemasan. Dukungan tersebut dapat berupa penyusunan Standar Operasional Prosedur (SOP), penyediaan pelatihan bagi tenaga keperawatan, serta evaluasi berkala terhadap efektivitas penerapan terapi nonfarmakologis sebagai pendamping terapi medis.

5.1.4 Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat menjadikan hasil karya ilmiah ini sebagai referensi dalam pembelajaran mengenai penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien dengan gangguan ansietas. Selain itu, diharapkan institusi mendorong mahasiswa untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta variasi intervensi komplementer sehingga dapat memperkuat bukti ilmiah dalam praktik keperawatan jiwa.