

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisis jurnal yang telah dilakukan adalah stres yang dialami oleh setiap individu berbeda-beda. Perbedaan stres dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal seperti kondisi lingkungan, hubungan sosial, keadaan finansial. Sedangkan pada faktor internal seperti kondisi kesehatan, pikiran atau perasaan akan tetapi tergantung faktor yang dialami misal persepsi terhadap stres, intensitas stres, jumlah stress diwaktu bersamaan, lama paparan terhadap stres, dan pengalaman terhadap stres. Stres pada suatu penyakit dapat diatasi dengan menggunakan pemberian hipnoterapi, karena terapi ini dapat meningkatnya rasa kesejahteraan secara menyeluruh, memperbaiki suasana hati, dan menghadirkan perasaan yang penuh dengan harapan pada individu yang terkena penyakit sehingga mampu menurunkan stres.

### B. Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian tersebut, peneliti mengajukan beberapa saran yaitu:

#### 1. Pelayanan kesehatan

Hasil systematic review ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi layanan kesehatan untuk dapat memberikan *treatment* yang mampu meningkatkan kenyamanan dan ketenangan sehingga mampu menurunkan stres.

#### 2. Keilmuan

Hasil systematic review ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar peningkatan kompetensi mahasiswa keperawatan dalam mengembangkan metode yang dapat membentuk hipnoterapi yang positif.

#### 3. Peneliti selanjutnya

Hasil systematic review ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya mengenai pengaruh hypnotherapy terhadap stres yang lebih kompleks dan metode lain selain hypnotherapy yang dapat membantu individu dalam proses menurunkan stres yang dialami.