

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh kombinasi terapi hipnosis lima jari dengan murottal surah Ar-Rahman terhadap skor distress penderita diabetes melitus tipe 2, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini mencakup usia minimum 34 tahun dan maksimum 73 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD), pekerjaan ibu rumah tangga, dan durasi lama menderita DM hampir sama yaitu <5 tahun sebanyak 23 orang dan >5 tahun sebanyak 24 orang.
2. Ada perbedaan pada skor *distress* sebelum dan setelah dilakukan intervensi kombinasi terapi hipnosis lima jari dengan murottal surah Ar-Rahman.
3. Kombinasi terapi hipnosis lima jari dengan murottal surah Ar-Rahman terbukti secara statistik berpengaruh terhadap skor *distress* penderita diabetes melitus tipe 2.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Institusi pelayanan kesehatan disarankan untuk melakukan *screening distress* secara rutin secara berkala pada penderita DM guna mendeteksi tingkat *distress* sejak dini. Institusi pelayanan kesehatan juga dapat mengembangkan program edukasi dan pelatihan bagi perawat terkait penerapan teknik relaksasi dan terapi berbasis psikologis-spiritual guna mendukung penanganan *distress* diabetes.

2. Bagi Masyarakat,

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dimensi *distress* tertinggi terdapat pada dimensi emosional terkait DM, maka

masyarakat khususnya penderita DM tipe 2 perlu memerhatikan pengelolaan emosi dalam menjalani pengelolaan penyakit. Upaya manajemen *distress* dapat dilakukan dengan terapi hipnosis lima jari yang dipadukan dengan mendengarkan murottal surah Ar-Rahman ketika muncul perasaan cemas, lelah, khawatir, takut, atau tertekan akibat penyakit yang dialami. Penerapan teknik ini dapat dilakukan secara rutin di rumah dalam suasana tenang untuk membantu menenangkan pikiran dan mengelola beban emosional yang dirasakan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat seperti penggunaan kelompok kontrol. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengeksplorasi durasi dan frekuensi intervensi yang berbeda serta menganalisis faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *distress* diabetes. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengoperasionalkan dan mengukur aspek spiritualitas secara eksplisit.

