

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dan saran hasil penelitian mengenai Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gangguan Jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan serta tujuan dari penelitian maka yang dapat disimpulkan setelah pelaksanaan penelitian bulan Maret 2025 di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan sebagai berikut :

- 1) Sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif rata-rata tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa yaitu 2.62 di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan
- 2) Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif rata-rata tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa menurun menjadi 2.15 di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan
- 3) Sebelum diberikan terapi hipnoterapi lima jari rata-rata tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa yaitu 2.58 di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan
- 4) Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif rata-rata tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa menurun menjadi 1.88 di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan

- 5) Terdapat efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan hipnoterapi lima jari terhadap tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa upaya yang perlu diperhatikan antara lain :

### 5.2.1 Bagi Akademis

Dari hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan sebagai saran pembanding dalam memperkasa informasi tentang terapi relaksasi otot progresif dan hipnoterapi lima jari terhadap tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa

### 5.2.2 Bagi Praktisi

#### 1) Bagi Profesi Keperawatan

Dapat menjadi pertimbangan Yayasan atau perawat untuk menjadikan terapi relaksasi otot progresif dan hipnoterapi lima jari sebagai intervensi keperawatan dalam membantu menurunkan depresi pada pasien gangguan jiwa.

#### 2) Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang terapi relaksasi otot progresif dan hipnoterapi lima jari dalam penurunan depresi.

3) Bagi Instasi (Yayasan Berkas Bersinar Abadi)

Dapat memberikan masukan kepada yayasan berkas bersinar abadi kabupaten lamongan dalam pengaplikasian terapi relaksasi otot progresif dan hipnoterapi lima jari dalam penurunan tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa

4) Bagi peneliti selanjutnya

Dapat digunakan sebagai referensi dan juga pembanding khususnya dalam penelitian lebih lanjut tentang tingkat depresi menggunakan terapi relaksasi otot progresif dan hipnoterapi lima jari.

