

## **BAB VI**

## **PENUTUP**

### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Terapi Thought Stopping terhadap Tingkat Kecemasan Pasien HDU di RSKB Columbia Asia Semarang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

#### 1. Karakteristik pasien HDU di RSKB Columbia Asia Semarang

Sebagian besar pasien berusia 55–65 tahun (9 orang; 30,0%), berjenis kelamin seimbang antara laki-laki dan perempuan masing-masing 50,0%, berpendidikan SMA (12 orang; 40,0%), bekerja sebagai tidak bekerja (8 orang; 26,7%), dan lama sakit  $>1$  tahun (19 orang; 63,3%).

#### 2. Tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi Terapi Thought Stopping

Sebelum intervensi, pasien sebagian besar berada pada tingkat kecemasan ringan (18 orang; 60,0%), diikuti kecemasan sedang (8 orang; 26,7%), dan kecemasan berat (4 orang; 13,3%).

#### 3. Tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi Terapi Thought Stopping

Setelah intervensi, tingkat kecemasan pasien sebagian besar menurun dan berada pada kategori kecemasan ringan (16 orang; 53,3%), kecemasan sedang (8 orang; 26,7%), dan normal/tidak cemas (6 orang; 20,0%).

4. Pengaruh Terapi Thought Stopping terhadap tingkat kecemasan pasien HDU di RSKB Columbia Asia Semarang

Terapi thought stopping terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien HDU, ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis yang memperoleh nilai p-value 0,009 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Intervensi ini dapat digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis dalam asuhan keperawatan untuk mengurangi kecemasan pasien.

Berdasarkan uji Mann-Whitney ( $p = 0,009$ ) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan pasien antara kelompok intervensi dan kontrol, di mana kelompok intervensi memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, Terapi Thought Stopping efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien HDU.

B. SARAN

1. Manfaat bagi Profesi

Penelitian ini memberikan kontribusi berarti untuk profesi keperawatan dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan intervensi non-farmakologis berbasis bukti, khususnya untuk menurunkan kecemasan pasien di ruang HDU. Dengan menguasai teknik Terapi Thought Stopping, perawat dan praktisi kesehatan lainnya dapat memberikan pelayanan holistik dan humanis, sehingga kualitas perawatan meningkat.

## 2. Manfaat bagi Institusi

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan untuk penyusunan SOP (Standard Operating Procedure) terapi non-farmakologis di RSKB Columbia Asia Semarang. Implementasi Terapi Thought Stopping secara rutin dan terstruktur akan memperkuat citra institusi sebagai penyedia layanan kesehatan yang komprehensif, inovatif, dan berbasis evidence-based practice, sehingga mampu meningkatkan kepuasan pasien dan keluarganya.

## 3. Manfaat bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan wawasan bahwa kecemasan pasien bisa dikurangi melalui terapi sederhana dan mudah diakses. Dengan begitu, masyarakat memahami bahwa pengelolaan kecemasan tidak harus bergantung hanya pada obat-obatan, tetapi bisa menggunakan pendekatan psikologis. Harapannya, pasien dan keluarga lebih percaya diri dan kooperatif dalam menghadapi perawatan kesehatan, sehingga proses penyembuhan lebih optimal.

