

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden pasien TB Paru di Puskesmas Warungasem sebagian besar berada pada usia produktif, berjenis kelamin laki-laki, berpendidikan menengah, dan bekerja di sektor informal, terutama sebagai petani dan ibu rumah tangga.
2. Sebelum intervensi teknik genggam jari: 4 orang (12,5%) kecemasan ringan, 20 orang (62,5%) kecemasan sedang, 8 orang (25%) kecemasan berat.
3. Sesudah intervensi teknik genggam jari: 12 orang (37,5%) kecemasan ringan, 16 orang (50%) kecemasan sedang, 4 orang (12,5%) kecemasan berat.
4. Hasil analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan pengaruh signifikan teknik genggam jari terhadap penurunan kecemasan dengan nilai  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ). Dari 32 responden, 8 orang mengalami penurunan kecemasan, 24 orang tetap, 0 orang meningkat.
5. Teknik genggam jari menurunkan kecemasan dengan cara merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, menekan hormon stres (kortisol), serta mengalihkan fokus pikiran sehingga pasien merasa lebih tenang..

## B. Saran

### 1. Bagi Profesi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat di Puskesmas Warungasem, untuk menggunakan teknik genggam jari sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengelola kecemasan pasien TB Paru serta meningkatkan pendekatan holistik dalam perawatan pasien.

### 2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong pengembangan program perawatan berbasis psikososial sehingga mampu meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan, sekaligus mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologis.

### 3. Bagi Masyarakat

Teknik genggam jari dapat menjadi metode sederhana yang bisa diterapkan secara mandiri oleh masyarakat untuk membantu mengurangi kecemasan, sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dalam proses pengobatan TB Paru.

