

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. kesimpulan**

berdasarkan hasil penelitian mengenai efektifitas hipnoterapi terhadap penurunan berat badan terhadap karyawan RS MIKA Cikarang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. dari distribusi responden terbanyak pada usia 26 - 35 sebanyak 60 orang dengan presentasi 44%.
2. karakteristik berat badan perawat sebelum intervensi rata – rata 69 kg, dimana berat badan minimal adalah 55 kg dan berat badan maksimal adalah 98 kg.
3. dari hasil penelitian ini didapati perubahan berat badan rata – rata 67 kg, dengan berat badan minimal 49 kg dan berat badan maksimal 97 kg.
4. ada perbedaan bermakna pada berat badan antara sebelum dan sesudah intervensi dengan berat badan maksimal 69,9 kg dan berat badan minimal 67,9 kg dimana nilai  $p < 0,05$ .

#### **B. saran**

berdasarkan kesimpulan diatas , disarankan :

1. untuk RS MIKA Cikarang  
untuk RS MIKA Cikarang membantu memfasilitasi karyawan yang berniat untuk menurunkan berat badan karena jika karyawan memiliki berat badan ideal maka pergerakannya dalam melakukan asuhan keperawatan tidak terganggu.
2. untuk karyawan  
diharapkan dapat berkomitmen dengan perjanjian awal saat menjadi sampel penelitian sehingga manfaat dari penelitian ini dapat dirasakan.
3. untuk penelitian selanjutnya  
perlu diadakan penelitian yang sama dengan membandingkan efektifitas hipnosis relaksasi dengan shock induction.

## DAFTAR PUSTAKA

- Black, J. (2014). *Keperawatan medikan bedah*. Singapore: Elsevier.
- Christian , A. (2016). *Hypnosis for self-healing*. Pspikopedi: Yogyakarta.
- Hidayat, A. A. (2013). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Oka , S. (2016). *how hypnosis work* . Jakarta : Gramedia.
- Raharjo, D. T. (2015). *modul hypnosis-hypnoterapi* . Jakarta: IBH.
- Ramayulis, R. (2008). *17 alternatif langsing*. Depok: Penebar Swadaya.
- Ratnasari. dkk, E. A. (2013). hubungan berat badan dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri di SMA negeri 2 Ungaran. 3.
- Rusmawan, dkk, M. (2015). hubungan antara masalah genetik dan faktor psikologis dengan kejadian obesitas pada siswa kelas enam sekolah dasar di Denpasar Bali. *muhammadiyah journal of nursing*, 6.
- Sanantyo, A. (2009). *Bebas masalah berat badan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suryanti, dkk, R. (2013). gambaran jenis dan jumlah konsumsi fast food dan soft drink pada mahasiswa obesitas di Universitas hasanudin . *Unhas*, 3.
- Susilo, dkk, W. H. (2013). *Penelitian dalam ilmu keperawatan*. Jakarta: IN MEDIA.
- Susilo, dkk, W. H. (2015). *Riset kuantitatif dan aplikasi pada penelitian ilmu keperawatan* . Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Utomo, dkk, G. T. (2012). latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak dan kolesterol. *sport sciences and fitness*, 7.