

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hipnoterapi dengan *part therapy* untuk penurunan perilaku merokok. Perilaku merokok sebelum intervensi lebih tinggi dibandingkan sesudah intervensi. Perilaku merokok subjek MFH sebelum merokok dalam kategori berat, setelah intervensi pertama dan kedua mengalami penurunan yaitu dalam kategori sedang. Adapun perilaku merokok subjek NK sebelum merokok dalam kategori sedang, setelah intervensi pertama dan kedua mengalami penurunan yaitu dalam kategori ringan, bahkan sampai berhenti merokok dalam pengukuran tiga hari terakhir setelah intervensi kedua.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bahwa hipnoterapi dengan *part therapy* dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengurangi atau menghentikan perilaku merokok. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau rujukan untuk penelitian sejenis, namun perlu kiranya untuk pencatatan data penelitian selain data *self report* dapat ditambahkan pencatatan data dari sumber lain sebagai *significant others*. Hal lain yang perlu disarankan yaitu tes *sugestibilitas* terhadap klien sebelum dilakukan terapi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui level sugesti dari klien yaitu pada level rendah, sedang, hingga sugesti dalam.