

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan hasil penelitian yang diperoleh dari pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mayoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 28 responden (63,6%).
2. Tingkat kecemasan pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mayoritas mengalami kecemasan ringan sebanyak 26 responden (59,1%).
3. Tingkat kecemasan pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang sebelum dilakukan terapi dan sesudah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mengalami penurunan tingkat kecemasan.
4. Ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dimana Sig. (2-tailed) bernilai  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak yang berarti ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat dikemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat. Adapun saran yang diberikan, antara lain:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dapat digunakan dan dikembangkan sebagai media edukasi promosi kesehatan agar bisa

meningkatkan pengetahuan tentang cara mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi.

2. Bagi Praktisi / Pelayanan Kesehatan

Diharapkan pelayanan kesehatan setelah dilakukan penelitian tentang, pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi bahwa selanjutnya pelayanan kesehatan atau praktisi-praktisi lainnya dapat mengembangkan terapi ini untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi.

3. Bagi lahan penelitian

Dari hasil penelitian ini Puskesmas dapat menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yaitu metode *Quasi Eksperimen* agar lebih ketat dan terkontrol dalam melihat perubahan tingkat kecemasan pada responden yang diteliti.

5. Bagi Intitusi Jurusan

Sebagai instansi pendidikan program sarjana terapan diharapkan dapat mengembangkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam pemberian informasi tentang penurunan kecemasan yang dialami pasien hipertensi dan tindakan kesehatan lainnya dan terapi ini dapat digunakan pada kegiatan penyuluhan atau pengabdian masyarakat.