

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Karakteristik Responden menunjukkan bahwa kedua pasien kanker payudara mengalami kecemasan tinggi akibat penyakit dan proses pengobatan yang dijalani.
2. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner STAI-T sebelum dilakukan intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat disimpulkan bahwa baik Ny. L.P maupun Ny. E.L mengalami tingkat kecemasan berat.
3. Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dilakukan, tanpa alat atau obat, dan biasanya berlangsung selama 30 menit yang meliputi tiga tahapan, yaitu : set-up (afirmasi sambil mengetuk), tune-in (menghadirkan emosi atau rasa sakit dengan ikhlas), dan tapping (mengetuk 18 titik tubuh untuk menenangkan emosi)).
4. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen STAI-T setelah pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama tiga hari, diketahui bahwa terjadi penurunan skor kecemasan pada kedua pasien, dari kategori cemas berat menjadi cemas sedang.

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan institusi pendidikan, khususnya Poltekkes Kemenkes Kupang, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu sumber referensi ilmiah di perpustakaan. Penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam pengembangan kurikulum, terutama pada mata kuliah yang berkaitan dengan keperawatan jiwa, manajemen stres, atau intervensi komplementer.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi mahasiswa dalam menyusun karya ilmiah serupa atau sebagai landasan awal untuk penelitian lanjutan mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Mahasiswa juga diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode yang lebih luas, sampel lebih besar, dan durasi intervensi yang lebih panjang guna mengkaji efektivitas terapi SEFT secara lebih mendalam.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya penderita kanker payudara, diharapkan dapat memperoleh informasi mengenai alternatif pengelolaan kecemasan melalui terapi SEFT sebagai terapi non-farmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan tidak memerlukan biaya besar. Diharapkan terapi ini dapat menjadi salah satu solusi komplementer dalam meningkatkan kualitas hidup pasien secara psikologis.

4. Bagi Penulis

Penelitian ini memberikan penulis kesempatan untuk memperluas wawasan dalam bidang intervensi keperawatan psikologis serta meningkatkan keterampilan dalam proses penelitian ilmiah. Pengalaman ini diharapkan dapat menjadi bekal berharga bagi penulis dalam praktik keperawatan profesional dan pengembangan ilmu di masa depan.

5. Bagi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan perawat dapat menjadikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai salah satu alternatif intervensi mandiri dalam memberikan asuhan keperawatan, khususnya dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker. Mengingat SEFT bersifat praktis, tidak membutuhkan alat khusus, dan mudah diterapkan, maka terapi ini dapat digunakan di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan, terutama yang memiliki keterbatasan sumber daya.