

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dengan 3 kali kunjungan pada tanggal 05 Juni – 07 Juni 2021 tentang pengaplikasian *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan gangguan pola tidur pada pasien hipertensi dapat ditarik kesimpulan

- a. Hasil pengkajian yang didapat pada Ny. H adalah memiliki gangguan pola tidur yang menyebabkan tekanan darahnya tinggi dan sakit kepala serta lemas saat siang hari. Hipertensi yang dimiliki Ny. H didapat saat setelah menggunakan pil KB dan pernah dirawat karena tekanan darahnya tinggi.
- b. Diagnosis keperawatan yang diambil adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan hipertensi.
- c. Intervensi yang direncanakan dengan diagnosis yaitu mengkaji masalah gangguan tidur, karakteristik, dan penyebab kurang tidur. Mengajarkan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), mengkondisikan lingkungan sebelum tidur, dan menganjurkan klien untuk tidur dengan posisi yang nyaman.
- d. Implementasi keperawatan sesuai rencana yang disusun dengan mengobservasi tanda-tanda vital, mengajarkan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebelum tidur mengkondisikan lingkungan, dan memposisikan nyaman untuk tidur. Di hari berikutnya diobservasi tanda-tanda vitalnya dan setiap pertemuan dikaji skala kualitas tidur. Memberi arahan betapa pentingnya tidur yang cukup untuk mengatasi tekanan darah.
- e. Evaluasi yang didapatkan dari melakukan implementasi yaitu setiap harinya Ny. H melakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebelum tidur. Tidur Ny. H semakin baik dan menunjukkan tekanan darahnya ada penurunan.

5.2 Saran

a. Bagi Penulis

Saran bagi penulis diharapkan penulis bisa belajar lebih lagi tentang ilmu kesehatan lainnya, juga menambah wawasan, dan pengalaman dari hasil penelitian ini. Kepada peneliti lainnya yang membaca karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat mengkaji dan mengembangkan lebih luas terapi SEFT dalam mengaplikasikannya pada gangguan pola tidur dan gangguan lainnya.

b. Bagi Ny.H dan keluarga

Diharapkan Ny.H dan keluarga terus mengaplikasikan terapi SEFT ini sebelum tidur, agar kualitas tidur secara terus-menerus stabil sehingga tekanan darahpun selalu dalam rentang normal.

c. Bagi perkembangan ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa diaplikasikan kepada institusi atau pun dalam pembelajaran keperawatan sebagai keperawatan komplementer lainnya. Diharapkan ilmu ini dapat membantu masyarakat luas yang memiliki gangguan pola tidur.