

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dengan 3 kali kunjungan pada tanggal 16 Mei – 18 Juni 2023 tentang pengaplikasian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dengan gangguan pola tidur pada pasien hipertensi dapat ditarik kesimpulan

1. Hasil pengkajian yang didapat pada Tn.D adalah memiliki gangguan pola tidur yang menyebabkan tekanan darahnya tinggi dan sakit kepala serta lemas saat siang hari. Hipertensi yang dimiliki Tn.D didapat karena sering makan tidak teratur yang menyebabkan hipertensi
2. Diagnosis keperawatan yang diambil adalah Gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan
3. 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.
4. 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.
5. Evaluasi yang didapatkan dari melakukan implementasi yaitu setiap harinya Tn.D melakukan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebelum tidur. Tidur Tn.D semakin baik dan menunjukkan tekanan darahnya ada penurunan.

B. Saran

6. 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.
7. Bagi Tn. D dan keluarga Diharapkan Tn. D dan keluarga terus mengaplikasikan terapi SEFT ini sebelum tidur, agar kualitas tidur secara terus-menerus stabil sehingga tekanan darah pun selalu dalam rentang normal.
8. 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.