

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hipotesis yang diajukan telah terbukti bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 sebelum dan sesudah diberi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan nilai $p= 0,042$ ($p<0,050$). Hasil pengukuran *pretest* diperoleh nilai $\bar{X} = 46.80$, kemudian berdasarkan pengukuran *posttest* menunjukkan penurunan dengan $\bar{X}= 23.00$.

Pemberian intervensi berupa *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan pengetahuan bagi penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang dilakukan selama 2 hari memberikan keterampilan baru kepada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 untuk lebih rileks dan menerima segala ketidak nyamanan yang dirasakan baik secara fisik maupun secara psikologis sehingga dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian diharapkan terus melatih dan menerapkan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang diberikan saat pertemuan semi *online* dengan terapis SEFT dan mempraktekan dalam kehidupan sehari-hari sehingga gejala kecemasan semakin berkurang.

2. Bagi tempat penelitian

Bagi tempat penelitian dokter dapat berkolaborasi dengan psikolog untuk mengatasi gangguan kecemasan pada penderita Diabetes Melitus tipe 2. Salah satu cara yang dapat digunakan dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), sehingga dapat meminimalisir pemberian obat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2 dan jenis intervensi yang digunakan yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).
- b. Metode penelitian semi *online* dimana intervensi SEFT antara SEFTer dan subjek penelitian tidak melakukan tatap muka secara langsung lebih dapat mempersiapkan penelitian untuk meminimalisir masalah teknis yang terjadi seperti *sound system*, menggunakan lebih dari 1 perangkat dengan berbeda profeder sehingga bila jaringan terputus masih dapat dilanjutkan. Metode semi *online* dapat membuat beberapa peserta kesulitan mengikuti intruksi maupun peragaan sehingga untuk memudahkan saat proses SEFT berlangsung dapat

memberikan atau menggunakan video langkah-langkah SEFT pada subjek penelitian.