

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan berupa intervensi SEFT. Tingkat stres pasien hipertensi setelah mendapatkan perlakuan intervensi SEFT mengalami penurunan. Sebelum mendapatkan perlakuan rerata ($\bar{X} = 82,20$), setelah mendapatkan perlakuan intervensi SEFT, rerata menjadi ($\bar{X} = 56,20$). Rerata *posttest* lebih kecil daripada rerata *pretest*, artinya ada penurunan tingkat skor stres. Signifikansi nilai $Z = -2.023$ ($p < 0,050$) artinya hipotesis diterima.

Hasil analisis kualitatif pada kelima subjek pun menguatkan bahwa telah terjadi penurunan gejala-gejala stres yang dialaminya baik gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal setelah diberikan intervensi SEFT. Kelima subjek merasakan manfaat dari intervensi SEFT secara langsung dengan hilangnya keluhan fisik seperti sakit kepala hilang, punggung sudah tidak sakit lagi, gangguan pada perut karena asam lambung sembuh, secara emosional setelah mendapatkan intervensi SEFT menjadi lebih sabar dan ikhlas dalam menjalani hidup, dapat mengendalikan emosi, perasaan tenang. Gejala intelektual yaitu bisa lebih konsentrasi ketika bekerja, gejala interpersonal yaitu hubungan dengan suami menjadi lebih baik,

hubungan dengan dengan anak menjadi lebih baik, hubungan dengan Tuhan YME bertambah karena kepasrahan, keikhlasan dalam menerima kondisi sakit fisik maupun emosi sehingga menumbuhkan dorongan untuk terus berdoa mengharapkan kesembuhan kepada Tuhan, dengan melakukan tiga teknik sederhana dalam terapi SEFT yaitu *set-up*, *tune-in* dan *tapping*.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek penelitian diharapkan terus melatih dan menerapkan SEFT dalam kehidupan sehari-hari sehingga gejala stres dapat berkurang sehingga tekanan darah menjadi normal.

2. Bagi Puskesmas

SEFT terbukti secara signifikan dapat menurunkan stres pada pasien hipertensi, sehingga pada pihak puskesmas diharapkan dapat membantu Pasien hipertensi yang mengalami stres dengan menggunakan teknik SEFT.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pada Penelitian ini peneliti memiliki keterbatasan penelitian. Adapun keterbatasan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut: Pada intervensi pertemuan kedua, ruangan yang digunakan untuk kegiatan intervensi adalah ruangan TB Puskesmas yang terletak disamping gedung pelayanan puskesmas sehingga suasananya cukup ramai, sehingga dapat mengurangi kekhusyukan

subjek. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyiapkan ruangan yang lebih tenang dari awal intervensi hingga akhir intervensi sehingga subjek menjadi lebih khusyuk pada saat mengikuti kegiatan intervensi SEFT.