

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan penelitian yang telah diteliti oleh peneliti terhadap responden yang telah di berikan tindakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur lansia.

1. Karakteristik responden sebagian besar berada pada usia 60 tahun dengan keluhan lingkungan yang tidak nyaman atau bising serta terbangun tiba2 dan mau BAK. Dengan berjenis kelamin lebih dari setengahnya perempuan. Jumlah responden sebelum dilakukan terapi SEFT yaitu 13 responden (100%) dengan skor > 5 kualitas buruk dan setelah dilakukan terapi SEFT adanya perubahan atau penurunan skor terhadap kualitas tidur lansia 8 responden (61.5%) dengan skor ≤ 5 kualitas tidur baik dan 5 responden (38.5%) dengan skor > 5 kualitas tidur buruk.
2. Rata – rata skor kualitas tidur pretest dan posttest pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) didapatkan nilai $p\ value\ 0,000 < 0,50$ dengan demikian maka H_0 ditolak H_a diterima, dapat diartikan terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap kualitas tidur lansia.
3. Hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur lansia. Hasil uji statisik Wilcoxon Signed Rank Test $P\ value\ 0.001 < 0,05$ yang artinya adanya

pengaruh yang signifikan diberikannya terapi SEFT terhadap kualitas tidur lansia maka H_0 ditolak H_a diterima.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, maka saran yang dapat diajukan untuk peneliti selanjutnya diharapkan:

1. Bagi Klinik Pratama Kita

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat serta bisa dijadikan sumber informasi dalam menangani permasalahan gangguan tidur dengan cara memberikan intervensi terapi SEFT dalam pelayanan Asuhan Keperawatan, khususnya Asuhan Keperawatan Gerontik.

2. Bagi Perawat

Perawat dapat mengaplikasikan terapi non farmakologi dengan menggunakan terapi SEFT sebagai alternatif meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat sebagai data dasar dan pengetahuan untuk menambah informasi tentang pemenuhan kebutuhan tidur serta sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya serta Disarankan untuk melakukan penelitian dengan kelompok kontrol dan non kontrol supaya dapat melihat perbedaan diberikan perlakuan atau tidak.