

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan ibu rumah tangga sebelum diberikan intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). di Desa Lengkong Kecamatan Bojongsoang Kabupaten Bandung, maka dapat diketahui frekuensi dan presentase tingkat kecemasan ibu rumah tangga sebelum dilakukan intervensi atau hasil *pretest* menunjukkan bahwa kelompok kontrol memiliki kategori kecemasan ringan dan pada kelompok perlakuan kategori kecemasan sedang
2. Tingkat kecemasan ibu rumah tangga setelah mendapatkan intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) cenderung mengalami perubahan tingkat kecemasan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada penurunan tingkat kecemasan ibu rumah tangga di Desa Lengkong Kecamatan Bojongsoang Kabupaten Bandung setelah mendapatlan intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Hasil analisis diketahui bahwa terdapat responden memiliki kategori kecemasan normal. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan daan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT),

namun pada kelompok kontrol perubahan tingkat kecemasan tidak terlalu signifikan.

3. Berdasarkan pada hasil Uji Wilcoxon terdapat perbedaan sebelum dilakukan SEFT dan sesudah dilakukan SEFT pada kedua kelompok, namun perbedaan pada kelompok kontrol tidak terlalu signifikan antara sesudah diberikan intervensi dan sebelum diberikan intervensi. Pada kelompok perlakuan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

B. Saran

Berdasarkan tujuan dan manfaat adanya penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan kepada beberapa pihak terkait diantaranya:

1. Bagi Responden

Responden dapat menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom* (SEFT) dimanapun dan kapanpun pada saat responden mengalami masalah baik psikologis maupun fisiologis secara mandiri. Peneliti berharap terapi SEFT dapat dikembangkan oleh responden. Hal ini karena terapi SEFT sudah dirasakan efek samping yang cukup baik oleh responden dalam menurunkan beberapa gejala terutama pada gejala yang timbul akibat gangguan kecemasan.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan puskesmas dapat menerapkan dan mengembangkan terapi SEFT pada pasien yang membutuhkan terapi SEFT terutama pada gejala kecemasan. Hasil penelitian ini diharapkan Desa Lengkong dapat bekerjasama dengan puskesmas sebagai tambahan referensi terapi non

farmakologi dalam menangani rasa kecemasan, sehingga bisa mencegah secara dini terjadinya gejala panik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif agar menggunakan teknik wawancara mendalam untuk menggali lebih banyak informasi dari responden.