

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Asuhan Keperawatan Pada Ny. F Dengan Masalah Ansietas.

Hasil pelaksanaan Strategi Pelaksanaan (SP) 1 sampai SP 4 selama empat kali pertemuan menunjukkan bahwa pasien mengalami perkembangan secara bertahap dalam mengatasi masalah ansietas. Pada awal intervensi, pasien tampak gelisah, sulit berkonsentrasi, mengalami gangguan tidur, serta menunjukkan kekhawatiran yang berlebihan terhadap kondisi bayinya yang dirawat di NICU. Setelah dilakukan pembinaan hubungan saling percaya, identifikasi faktor pencetus ansietas, pemberian dukungan emosional, edukasi mengenai teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), serta latihan SEFT secara bertahap melalui tahapan the set-up, the tune-in, dan the tapping, pasien mulai mampu mengenali penyebab kecemasannya, mengendalikan respons emosional, serta mengikuti terapi dengan lebih mandiri. Pasien juga menunjukkan peningkatan ketenangan, berkurangnya rasa gelisah, membaiknya kualitas tidur, meningkatnya kemampuan berkonsentrasi, serta respons fisiologis yang lebih stabil. Dengan demikian, penerapan SP 1 sampai SP 4 yang dipadukan dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terbukti membantu menurunkan tingkat ansietas dan meningkatkan kemampuan adaptasi pasien terhadap kondisi yang dialaminya.

2. Teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) selama empat kali pertemuan menunjukkan adanya penurunan ansietas secara bertahap pada pasien. Pada pertemuan pertama, pasien masih menunjukkan kecemasan yang tinggi, tampak gelisah, sulit berkonsentrasi, kontak mata kurang, serta mengungkapkan kekhawatiran yang berlebihan terhadap kondisi bayinya yang dirawat di NICU. Pada pertemuan-pertemuan berikutnya, pasien mulai mampu mengikuti setiap tahapan SEFT, yaitu the set-up, the tune-in, dan the tapping, dengan lebih baik. Pasien juga mulai mampu mengendalikan pikiran negatif, merasa lebih tenang, lebih rileks,

serta menunjukkan perbaikan kualitas tidur dan konsentrasi. Pada pertemuan keempat, pasien mampu melakukan teknik SEFT secara lebih mandiri, menunjukkan kontrol emosi yang lebih baik, serta tampak lebih siap menghadapi kondisi yang dialaminya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif membantu menurunkan tingkat ansietas, meningkatkan kemampuan pasien dalam mengendalikan respons emosional, serta mendukung proses adaptasi psikologis selama masa *postpartum*.

5.2 Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat menjadikan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam upaya mengurangi kecemasan pada ibu *postpartum*. Terapi ini dapat digunakan sebagai acuan dalam praktik keperawatan karena mudah diterapkan, aman, serta memberikan efek relaksasi yang signifikan.

2. Bagi Pasien

Ibu *postpartum* disarankan untuk menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai alternatif terapi sederhana yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah sehingga memberi manfaat jangka panjang dalam proses adaptasi setelah melahirkan.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Institusi pelayanan kesehatan diharapkan dapat mempertimbangkan pengembangan program pendampingan psikologis bagi ibu *postpartum*, termasuk penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai bagian dari intervensi holistik. Program ini dapat menjadi langkah preventif dalam menurunkan angka kecemasan *postpartum* dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada populasi

ibu *postpartum* dengan desain penelitian yang lebih luas dan variatif. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan *postpartum* agar hasil penelitian dapat memperkaya *evidence-based practice* dalam keperawatan.

