

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan asuhan keperawatan pada Ny. D dengan ansietas pada hipertensi melalui penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) di Kelurahan Ulak Karang Selatan Kota Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian pada tanggal 2 Juni 2026 didapatkan Ny. D berusia 40 tahun dengan riwayat hipertensi sejak 5 tahun yang lalu. Klien mengeluhkan sering merasa cemas dan khawatir terhadap kondisi kesehatannya karena tekanan darah yang masih sering meningkat, takut mengalami komplikasi hipertensi seperti serangan jantung dan stroke, serta takut mengalami kondisi yang sama seperti ibunya yang meninggal akibat serangan jantung. Klien juga mengeluhkan sakit kepala, pusing, rasa berat pada tengkuk, gangguan tidur, sulit rileks, dan sering memikirkan penyakitnya secara berlebihan. Data objektif menunjukkan klien tampak gelisah dan tegang saat wawancara, tekanan darah 155/87 mmHg, frekuensi nadi 88 kali/menit, frekuensi napas 22 kali/menit, serta hasil pengukuran *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) menunjukkan skor 26 yang termasuk kategori ansietas sedang.
2. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan adalah Ansietas (D.0080) berhubungan dengan krisis situasional ditandai dengan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, sulit berkonsentrasi, tampak gelisah dan tegang, mengeluh pusing, sulit tidur, serta peningkatan tekanan darah dan frekuensi pernapasan. Diagnosa kedua adalah

Defisit Pengetahuan (D.0111) berhubungan dengan kurang terpapar informasi yang ditandai dengan klien sering menanyakan masalah yang dihadapi, menunjukkan perilaku tidak sesuai anjuran, serta memiliki persepsi yang keliru mengenai pengobatan hipertensi.

3. Intervensi keperawatan disusun mengacu pada Standar Asuhan Keperawatan (SAK) dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dengan intervensi utama terapi generalis melalui strategi pelaksanaan (SP) 1 sampai SP 4 berupa latihan relaksasi napas dalam, distraksi sosial, hipnotis lima jari, dan kegiatan spiritual serta penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai intervensi nonfarmakologis berbasis *Evidence Based Nursing* (EBN). Pada diagnosis defisit pengetahuan diberikan intervensi edukasi kesehatan mengenai hipertensi.
4. Implementasi keperawatan dilaksanakan selama 8 hari yaitu sejak tanggal 2 Juni 2026 hingga 9 Juni 2026 dengan pemberian terapi generalis berupa latihan relaksasi napas dalam, distraksi, hipnotis lima jari, dan kegiatan spiritual, serta terapi SEFT yang diberikan dalam 3 sesi secara bertahap hingga klien mampu melakukannya secara mandiri. Selain itu dilakukan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi sehingga klien mampu meningkatkan pemahaman mengenai penyakit, pengobatan, serta upaya pencegahan komplikasi.
5. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan tanda dan gejala ansietas yang ditandai dengan berkurangnya rasa khawatir, ketegangan, gangguan tidur, dan keluhan fisik yang berkaitan dengan kecemasan. Dibuktikan dengan penurunan skor HARS dari 26 menjadi 22 setelah terapi generalis dan menjadi 17 setelah terapi SEFT sehingga

kategori ansietas berubah dari ansietas sedang menjadi ansietas ringan. Klien tampak lebih tenang, lebih rileks, serta mampu menggunakan teknik yang telah diajarkan untuk mengontrol kecemasan. Pada masalah defisit pengetahuan dinyatakan teratasi setelah klien mampu menjelaskan kembali informasi mengenai hipertensi, menunjukkan perilaku yang lebih sesuai anjuran, serta berkurangnya persepsi yang keliru mengenai pengobatan

6. Hasil analisa kasus dan implementasi *Evidence-Based Nursing* (EBN) dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada pasien hipertensi dengan masalah ansietas menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif membantu menurunkan tingkat ansietas. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan kemampuan klien dalam mengontrol kecemasan, berkurangnya tanda dan gejala ansietas, serta kemampuan klien melakukan terapi SEFT secara mandiri sebagai strategi koping adaptif.
7. Pendokumentasian asuhan keperawatan telah dilakukan secara sistematis mulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, hingga evaluasi sesuai dengan standar proses keperawatan yang berlaku. Dokumentasi yang komprehensif ini menjadi bukti penting dalam penerapan EBN dan memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas terapi SEFT sebagai salah satu intervensi keperawatan pada pasien dengan ansietas.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa keperawatan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengaplikasikan asuhan keperawatan jiwa secara komprehensif pada pasien dengan penyakit kronis yang disertai masalah psikologis, serta mengintegrasikan

pendekatan *Evidence Based Nursing* (EBN) dalam setiap tindakan keperawatan, termasuk penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), sehingga asuhan yang diberikan lebih efektif, holistik, dan berlandaskan bukti ilmiah.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan institusi pendidikan keperawatan dapat menjadikan karya ilmiah akhir ini sebagai referensi pembelajaran dalam praktik keperawatan jiwa dan komunitas, serta mendorong mahasiswa untuk mengembangkan dan menerapkan intervensi nonfarmakologis berbasis bukti, termasuk terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), sebagai bagian dari kompetensi profesional perawat.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan puskesmas dan pelayanan kesehatan lainnya dapat menjadikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengatasi ansietas pada pasien hipertensi maupun penyakit kronis lainnya. Selain itu, perlu dilakukan edukasi dan pendampingan secara berkelanjutan mengenai manajemen stres dan pengendalian kecemasan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan yang komprehensif.

4. Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan Klien dapat secara mandiri dan konsisten menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), teknik relaksasi napas dalam, distraksi, hipnotis lima jari, serta kegiatan spiritual yang telah diajarkan untuk membantu mengontrol kecemasan. Klien juga diharapkan tetap rutin melakukan kontrol kesehatan, mematuhi pengobatan hipertensi, dan menerapkan pola hidup sehat.

Keluarga diharapkan terus memberikan dukungan emosional, motivasi, serta pendampingan kepada klien dalam mengelola kondisi kesehatan dan mempertahankan kemampuan coping yang adaptif.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti *quasi eksperimen* atau *randomized controlled trial*, serta membandingkan SEFT dengan intervensi nonfarmakologis lainnya dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi maupun penyakit kronis lainnya sehingga diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai efektivitas terapi tersebut.

