

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah memberikan asuhan keperawatan dan menerapkan *Evidence-Based Nursing* melalui terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada lansia dengan diabetes melitus yang mengalami kecemasan, penulis menyimpulkan dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIA Ners) yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan dengan Penerapan Terapi SEFT untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia dengan Diabetes Melitus di Wilayah Kelurahan Sungai Bambu Kota Jakarta Utara”, sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil pengkajian terhadap klien kelolaan (Tn. R) dan klien resume (Ny. W), diketahui bahwa keduanya mengeluhkan perasaan cemas yang muncul akibat penyakit diabetes melitus yang telah lama mereka derita serta kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya komplikasi. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi SEFT, Tn. R memperoleh skor 32 yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan, sedangkan Ny. W memperoleh skor 30 yang juga berada pada kategori kecemasan ringan.
- b. Diagnosa keperawatan yang didapatkan pada kedua klien yaitu Tn. R dan Ny. W adalah Ansietas berhubungan dengan Penyakit Diabetes Melitus (SDKI D. 0080) dan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah berhubungan dengan Resistensi Insulin (SDKI D. 0027).
- c. Intervensi keperawatan pada klien kelolaan (Tn. R) dan klien resume (Ny. W) difokuskan untuk menurunkan kecemasan akibat diabetes melitus. Berdasarkan pedoman SIKI, tindakan meliputi pengkajian tingkat kecemasan, pemantauan tanda vital, dan pemberian terapi non-farmakologis berupa terapi SEFT guna membantu klien mencapai ketenangan dan mengelola emosi secara holistik.

- d. Dalam membantu mengatasi kecemasan yang dialami oleh klien kelolaan (Tn. R) dan klien resume (Ny. W), penulis menerapkan intervensi berbasis EBN berupa terapi SEFT. Penerapan terapi ini menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan pada klien dengan diabetes melitus.
- e. Setelah dilakukan terapi SEFT sebanyak enam sesi selama dua minggu, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada klien kelolaan (Tn. R) dengan skor Geriatric Anxiety Scale (GAS) yang awalnya 32 (kecemasan ringan) menjadi 17 (kecemasan minimal), serta pada klien resume (Ny. W) dari skor 30 (kecemasan ringan) menjadi 16 (kecemasan minimal). Penurunan ini juga dipengaruhi oleh konsistensi kedua klien dalam melakukan terapi SEFT secara mandiri di luar sesi yang dijadwalkan.
- f. Hasil intervensi terapi SEFT menunjukkan bahwa kedua klien mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori ringan menjadi minimal. Terapi ini membantu klien merasa lebih tenang, kecemasan cukup berkurang, serta menunjukkan perubahan positif pada kondisinya seperti meningkatnya kualitas tidur. Dengan demikian, SEFT terbukti bermanfaat dalam menurunkan kecemasan lansia dengan diabetes.

V.2 Saran

a. Bagi Lansia

Lansia dianjurkan untuk melakukan terapi SEFT secara teratur, setidaknya sekali setiap hari, baik secara mandiri maupun dengan pendampingan dari anggota keluarga. Pelaksanaan latihan dapat mengikuti panduan yang terdapat dalam *booklet* yang telah disediakan.

b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan berperan aktif dalam mengingatkan dan mendampingi lansia dalam melakukan terapi SEFT sesuai jadwal harian yang telah ditetapkan. Selain itu, keluarga perlu menciptakan suasana yang tenang dan nyaman agar lansia dapat lebih fokus selama latihan. Pendampingan selama proses terapi serta bantuan dalam pengisian buku kerja sangat dianjurkan guna memantau perkembangan dan efektivitas pelaksanaan SEFT.

c. Bagi Petugas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong penerapan terapi SEFT sebagai salah satu intervensi dalam program promosi kesehatan dan pengelolaan kecemasan pada lansia dengan diabetes. Efektivitas terapi akan meningkat apabila tenaga kesehatan memahami dengan baik serta menguasai setiap tahapan dan teknik dalam pelaksanaan SEFT.

d. Bagi Keilmuan Keperawatan Jiwa

Keilmuan Keperawatan Jiwa diharapkan dapat mengembangkan terapi SEFT sebagai intervensi inovatif yang dapat diterapkan pada lansia yang mengalami kecemasan, guna membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi studi lanjutan dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, serta dijadikan acuan bagi peneliti berikutnya dalam mengembangkan strategi penanganan kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus.