

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dari studi *literature review* penerapanan *Hand Tapping* pada dismenore, wanita hamil, dan masa klimakterium, dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi *Hand Tapping* bermanfaat dalam mengurangi stres dan cemas. Terapi yang diberikan berkisar antara 15 – 20 menit. Beberapa menggabungkan *Hand Tapping* dengan intervensi lain seperti pemberian *dark chocolate* dan pendampingan suami serta membandingkan *Hand Tapping* dengan pernafasan yoga dan *deep breathing relaxation* tetapi hasil tetap menunjukkan bahwa terapi *Hand Tapping* signifikan dalam mengurangi stres dan cemas. Stres dan cemas diukur menggunakan instrument yang beragam seperti menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*, *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*, *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)*, dan *BAI Scale (Beck Anxiety Inventory)* yang sudah teruji kevaliditasannya.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Penelitian Keperawatan

Terapi *Hand Tapping* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan *Literature Review* ini sebagai sumber informasi untuk melakukan penelitian yang terkait. Serta atas keterbatasan peneliti, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat meneliti dengan metode *true* ataupun *quasy eksperimental*.

V.2.2 Bagi Pendidikan Keperawatan

Dapat menjadikan *Literature Review* ini sebagai bahan untuk pengembangan ilmu keperawatan yang intervensinya dapat diaplikasikan dalam mengatasi stres dan cemas.