

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang terapi SEFT yang peneliti lakukan kepada kelima responden penderita hipertensi, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dapat dijelaskan bahwa gejala fisik yang mempengaruhi penderita kelima responden hampir sama yaitu sakit kepala, akan tetapi ada dua responden yang memiliki gejala berbeda yaitu kelelahan, dan merasakan mual.
2. Proses konseling dengan menggunakan penerapan terapi SEFT dengan cara *tapping*, yaitu mengetuk ringan dengan ujung jari tangan dan jari telunjuk. Pada terapi ini dilakukan pada 18 titik meridian yang memiliki sisi spiritual meliputi keyakinan, ikhlas, khusyuk dan tawakal kepada Allah SWT. Dalam Penerapan terapi SEFT peneliti melakukan tiga langkah yaitu: *set up*, *tune-in*, dan

tapping kemudian dilengkapi dengan *gamut procedure*, selain itu juga peneliti menambahkan dengan doa meminta kesembuhan.

3. Dalam terapi ini dapat membantu penderita mengurangi gejala fisik yang mereka rasakan, namun tergantung dari responden tersebut apakah ketika menerapkan terapi ia melakukan dengan fokus dan khusyuk atau tidak. selain itu, mereka harus ikhlas dan pasrah sebagai kunci utama ketika melakukan terapi SEFT. Hasil yang berbeda beda pada kelima responden, dipengaruhi seberapa fokus dan khusyuk dalam tingkat keinginan dari diri mereka untuk sembuh.

Hasil dari penerapan terapi SEFT adalah bahwa pada responden T, R, dan U memberikan efek atau hasil yang baik dan positif, mereka merasa kondisinya sekarang lebih membaik dan gejala yang mereka rasakan berkurang, akan tetapi pada responden A dan J mereka belum memberikan efek atau hasil yang baik setelah dilakukan terapi, hanya ada beberapa perubahan saja yang

timbul yaitu mulai berkurangnya stres dan pikiran terasa lebih tenang.

B. Saran

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menyampaikan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Untuk Responden

Sebagaimana telah diungkapkan dari hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran kepada responden baik yang sudah membaik atau yang belum agar lebih menjaga kesehatan mereka, baik dari pola makan, kegiatan, pikiran dan lainnya, coba untuk selalu berpikir yang positif agar tubuh merespon dengan positif. Terutama untuk responden A dan J agar mereka selalu menjaga kesehatan mereka dengan melakukan istirahat yang cukup, tidak melakukan pekerjaan yang terlalu lelah, menjaga pola makan mereka, tidak banyak pikiran dan sering melakukan olahraga. Selain itu juga mereka harus rutin meminum obat baik itu obat dari dokter maupun

obat tradisional, dan memohon doa kepada Allah Swt agar mereka selalu sabar, ikhlas dan pasrahkan kembali hanya kepada Allah semata atas penyakit yang mereka rasakan.

2. Untuk Keluarga

Peneliti berharap untuk keluarga responden agar lebih menjaga dan merawat responden dari mulai pola makan, segi olahraga, dari segi kegiatan dan lainnya agar mereka tidak terlalu kelelahan.

3. Untuk Masyarakat

Bagi masyarakat, bila di sekitar kita ada yang sakit, diharapkan untuk lebih peka terhadap masyarakat atau tetangga yang mengalami sakit. Karena ketika masyarakat kita memiliki sifat yang empati terhadap yang sakit maka itu akan memberikan pengaruh baik terhadap orang yang sakit.