

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian kualitas tidur pada subyek penelitian sebelum diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* seluruh responden sebanyak 19 orang (100%) dalam kategori kualitas tidur buruk.
2. Hasil penelitian kualitas tidur pada subyek penelitian setelah diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* teradap kualitas tidur pada subyek penelitian hipertensi sebanyak 6 orang (31,6%) dalam kategori kualitas tidur baik dan sebanyak 13 orang (68,4%) dalam kategori buruk namun terdapat penurunan skor pada pengukuran kualitas tidur.
3. Ada pengaruh pemberian terapi *Emotional Freedom Technique* terhadap kualitas tidur pada subyek penelitian hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuta Utara dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan kualitas tidur pada subyek penelitian hipertensi dengan hasil $p = 0,000$
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kualitas tidur pada subyek penelitian hipertensi dengan hasil $p = 0,060$
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara Pendidikan dengan kualitas tidur pada subyek penelitian hipertensi dengan hasil $p = 0,909$

7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pekerjaan dengan kualitas tidur pada subyek penelitian hipertensi dengan hasil $p = 0,470$
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status perkawinan dengan kualitas tidur pada subyek penelitian hipertensi karena hasil $p = 0,737$

B. SARAN

Berdasarkan penelitian diatas, peneliti menyarankan beberapa hal yaitu sebagai berikut:

a. Manajemen UPT Puskesmas Kuta Utara

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk memenuhi tindakan yang sudah dilakukan dalam meningkatkan kualitas tidur pada subyek penelitian hipertensi dengan menerapkan terapi *Emotional Freedom Technique*.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dalam penelitian selanjutnya menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding sehingga dapat terlihat hasil terapi yang diberikan.