

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Yayasan Al Kautsar Kota Palu mengenai pengaruh Terapi *Spiritual Emotinal Freedom Technique* (SEFT) terhadap kualitas tidur lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu, Maka dapat disimpulkan bahwa.

1. Sebelum diberikan terapi *Spiritual Emotinal Freedom Technique* semua lansia yang diteliti mengalami kualitas tidur buruk.
2. Sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotinal Freedom Technique* kualitas tidur lansia menjadi kategori baik.
3. Ada pengaruh *Spiritual Emotinal Freedom Technique* terhadap kualitas tidur lansia di Yayasan Al Kautsar Kota Palu.

#### **B. Saran**

1. Bagi Yayasan Al Kautsar Kota Palu

Penelitian ini membuktikan bahwa terapi *Spiritual Emotinal Freedom Technique* merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Oleh sebab itu, terapi *spritual Emotinal Freedom Technique* ini dapat dijadikan sebagai intervensi dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, dan dapat dilakukan langsung oleh pihak Yayasan Al Kautsar Palu.

2. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Widya Nusantara Palu

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di Perpustakaan yang nantinya akan menambah pengetahuan mahasiswa yaitu tentang terapi *spritual Emotinal Freedom Technique* dan membantu dalam pembuatan skripsi selanjutnya.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan melakukan penelitian untuk membandingkan atau mengolaborasikan dengan terapi lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

#### 4. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan contoh dan pengetahuan bagi masyarakat yang memiliki lansia bahwa Terapi *Spiritual Emotional freedom Technique* ini sangat bermanfaat bagi kualitas tidur lansia.