

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Pelaksanaan *Evidence Based Nursing* (EBN) Terapi *Self Healing* Melalui Metode *Mindfulness Meditation Therapy* telah dilakukan kepada perawat Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan. Sebelum dilakukan intervensi kepada perawat, dilakukan *Pre test* terlebih dahulu dengan menggunakan Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan setelah intervensi dilakukan, perawat mengisi *Post test* dengan menggunakan Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur kembali tingkat kecemasan yang dialami oleh perawat apakah ada penurunan atau bahkan kenaikan tingkat kecemasan yang dialami perawat setelah dilakukannya Pelaksanaan *Evidence Based Nursing* (EBN) Terapi *Self Healing* Melalui Metode *Mindfulness Meditation Therapy*.

Faktor pendukung dalam penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) Terapi *Self Healing* Melalui Metode *Mindfulness Meditation Therapy* dalam Mengatasi Kecemasan ialah lingkungan yang aman, tenang, tidak ada gangguan dari lingkungan sekitar. Faktor pendukung dalam penerapan intervensi yang dilakukan oleh penulis di Ruang Merak yaitu antusiasnya perawat dalam melakukan terapi untuk mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami sehingga intervensi ini berjalan dengan maksimal. Fokus dan semangat perawat dalam melakukan intervensi ini juga yang mendukung *Mindfulness Meditation Therapy* ini berjalan dengan sesuai rencana, serta dukungan dari perawat satu sama lain juga sangat membantu dalam pelaksanaan terapi untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh perawat. Selain itu terdapat juga hambatan dalam melakukan intervensi, yaitu waktu melakukan intervensi ini karena waktu perawat di RSJ sangat terbatas, cukup sulit menemukan waktu untuk melakukan intervensi ini, sehingga perawat memutuskan untuk melakukan intervensi ini saat jam istirahat dan sudah selesai semua kegiatan.

Hasil dari Penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) Terapi *Self Healing* Melalui Metode *Mindfulness Meditation Therapy* dalam Mengatasi Kecemasan Perawat menunjukkan bahwa seluruh perawat yang diberikan intervensi mengalami perubahan tingkat kecemasan, dari hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) terapi *Self Healing* menggunakan metode *Mindfulness Meditation Therapy* berpengaruh serta dapat mengurangi tingkat kecemasan pada perawat di ruangan manapun.

V.2. Saran

Berdasarkan temuan-temuan yang didapatkan penulis pada studi kasus, maka terdapat beberapa saran yang ingin diberikan oleh penulis diantaranya sebagai berikut:

a. Bagi Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan

Diharapkan perawat yang berdinamis di ruang merak dapat menyesuaikan perencanaan dan pengorganisasian ruangan, sehingga seluruh perawat yang bertugas di ruangan tersebut dapat beradaptasi dengan perubahan jumlah *staff*, hal ini juga diharapkan dapat mencegah terjadinya peningkatan beban kerja yang dapat menyebabkan kecemasan saat bekerja pada perawat.

b. Bagi Peneliti Lainnya

Penulis berharap hasil studi kasus ini dapat dikembangkan oleh peneliti-peneliti lainnya yang ingin melakukan penelitian terkait manajemen Kecemasan kerja pada perawat maupun pada pekerja lainnya. Penulis berharap gambaran mengenai penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) terapi *Self Healing* menggunakan metode *Mindfulness Meditation Therapy* yang dijelaskan penulis pada studi kasus ini dapat diinovasikan menjadi lebih baik lagi, seperti menggunakan terapi metode lain selain *Mindfulness Meditation Therapy*. Penulis berharap inovasi yang dilakukan dapat lebih efisien dalam mengatasi kecemasan pada perawat.