

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Pelaksanaan penerapan *Evidence Based Nursing (EBN) Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* telah dilaksanakan kepada perawat diruangan Hemodialisa RSUD Tarakan Jakarta. Sebelum peneliti menerapkan intervensi, dilakukan penyebaran kuesioner *Expanded Nurses Stress Scale (ENSS)* terlebih dahulu dan didapatkan hasil data 3 orang perawat (60%) berada pada kategori stress berat serta 2 orang perawat (40%) berada pada kategori stress ringan.

Penerapan *Evidence Based Nursing (EBN) Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* ini dilakukan 3 sesi dengan waktu 30 menit setiap sesinya dalam 3 hari berturut-turut. Setelah dilakukan intervensi, peneliti menyebarkan kembali kuesioner *Expanded Nurses Stress Scale (ENSS)* dan didapatkan hasil terdapatnya penurunan tingkat stress kerja pada perawat yang sebelumnya dalam kategori stress berat menurun menjadi tingkat stress ringan. Hal tersebut membuktikan bahwa *Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* dapat mengurangi stress kerja perawat.

Faktor pendukung penerapan *Evidence Based Nursing (EBN) Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* ini adalah perawat sangat antusias ikut serta dalam melaksanakan terapi untuk mengurangi tingkat stress yang mereka alami sehingga intervensi ini dapat berjalan dengan baik. Semangat dan fokus dari perawat dalam mengikuti pelaksanaan intervensi juga sangat mendukung kegiatan ini berjalan sesuai rencana, dan tentunya dukungan dari kepala ruangan serta perawat satu dengan yang lainnya sangat membantu dalam penerapan *Mindfulness-based breathing and music therapy* untuk mengurangi stress kerja yang dialami oleh perawat. Peneliti juga menemukan hambatan dalam melakukan intervensi, yaitu cukup sulit menemukan waktu luang perawat untuk melakukan intervensi ini sehingga peneliti melakukan intervensi ini ketika jam istirahat atau semua tindakan kepasien telah selesai.

Berdasarkan hasil dari penerapan *Evidence Based Nursing (EBN) Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* dalam mengurangi stress kerja perawat menunjukkan bahwa semua perawat yang telah dilakukan intervensi mengalami perubahan tingkat stress, sehingga dapat disimpulkan penerapan *Evidence Based Nursing (EBN) Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* terbukti berpengaruh serta mampu mengurangi tingkat stress kerja pada perawat.

## V.2 Saran

Dari hasil temuan yang diperoleh penulis pada studi kasus ini, beberapa saran yang ingin penulis berikan yaitu :

### a. Rumah Sakit

Penerapan *Mindfulness-based breathing and music therapy* ini diharapkan bisa menjadi gambaran maupun masukan bagi rumah sakit untuk dilakukan oleh perawat dirumah sakit dalam upaya mengurangi stress kerja sehingga kualitas dan mutu pelayanan yang diberikan semakin meningkat.

### b. Perawat

Diharapkan bagi perawat dapat meningkatkan pengetahuan, sikap serta perilaku dalam melakukan terapi *Mindfulness-based breathing and music therapy*, kepala ruangan juga dapat mensosialisasikan kegiatan ini kepada perawat diruangan, perawat yang belum dilatih terapi ini dapat diajarkan oleh perawat yang sudah dan kesadaran pentingnya mengatasi stress kerja pada perawat dapat meningkat.

### c. Peneliti Selanjutnya

Hasil studi kasus ini diharapkan bisa dikembangkan oleh para peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian mengenai manajemen stress kerja perawat. Peneliti berharap penerapan *Evidence Based Nursing (EBN) Mindfulness-based breathing and music therapy* pada studi kasus yang telah dijelaskan ini bisa dijadikan inovasi terapi yang lebih baik lagi, dapat lebih efektif dan efisien untuk mengatasi stress kerja perawat.