

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan tahapan dalam penerapan *Evidence Based Nursing*, yaitu penerapan Teknik *Butterfly Hugs* yang mencakup proses pengkajian, analisis data, hingga implementasi pada perawat Stroke Unit, ditemukan bahwa terapi *Butterfly Hugs* efektif dalam menurunkan tingkat stres pada perawat. Sebelum intervensi, satu orang perawat mengalami stres berat yang bersifat maladaptif, sementara dua lainnya berada pada tingkat stres maladaptif ringan. Setelah pelaksanaan intervensi *Butterfly Hugs* selama tiga hari dengan satu sesi per hari berdurasi sekitar 5–10 menit terjadi penurunan tingkat stres. Hasilnya menunjukkan dua perawat tetap berada pada tingkat stres maladaptif ringan, namun satu perawat mengalami penurunan hingga ke tingkat stres normal. Temuan ini menguatkan bahwa terapi *Butterfly Hugs* mampu mengurangi stres kerja pada perawat.

V.2 Saran

a. Aplikatif

Pelaksanaan intervensi *Butterfly Hugs* dapat dijadikan sebagai salah satu metode terapi yang efektif untuk mengurangi, bahkan mengatasi stres yang dialami oleh perawat.

b. Keilmuan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi pengetahuan terkait stres kerja yang dialami perawat serta pendekatan penanganannya melalui terapi *Butterfly Hugs*.

c. Pengembangan Penelitian

Hasil dari studi kasus ini direkomendasikan untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai dasar bagi penelitian berikutnya yang berfokus pada stres kerja serta intervensi menggunakan teknik *Butterfly Hugs*.