

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi meditasi *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSPAL dr. Ramelan Surabaya. Sebelum terapi, banyak pasien mengalami kecemasan sedang hingga berat, namun setelah terapi, terjadi penurunan signifikan pada kecemasan mereka, terutama pada pasien dengan kecemasan ringan hingga sedang. Meditasi *mindfulness* membantu pasien fokus pada saat ini, mengurangi pikiran negatif, serta meningkatkan ketenangan dan penerimaan diri.

Meskipun beberapa pasien dengan kecemasan berat tidak menunjukkan penurunan signifikan, terapi ini tetap efektif dalam mengurangi gejala afektif kecemasan, seperti ketakutan dan kekhawatiran. Hambatan seperti kesulitan fokus dan ketidaknyamanan fisik mempengaruhi hasil pada sebagian pasien, namun secara keseluruhan, meditasi *mindfulness* berhasil mengurangi tekanan emosional dan memberikan ketenangan sebelum operasi.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Responden**

Diharapkan pasien yang akan menjalani operasi dapat lebih terbuka dan proaktif dalam mempraktikkan teknik relaksasi meditasi *Mindfulness* sebagai salah satu metode untuk mengurangi kecemasan. Kesadaran dan

komitmen dalam melakukan terapi ini dapat membantu pasien mencapai kondisi mental yang lebih tenang, yang berpotensi mempercepat proses pemulihan pasca operasi dan meningkatkan hasil keseluruhan dari prosedur pembedahan.

### **5.2.2 Bagi Fasilitas Kesehatan dan Tenaga Kesehatan**

Fasilitas kesehatan, seperti rumah sakit, sebaiknya mempertimbangkan untuk memasukkan teknik relaksasi meditasi *Mindfulness* sebagai bagian dari standar perawatan pre operasi. Pelatihan bagi tenaga kesehatan tentang penerapan teknik ini juga penting untuk memastikan bahwa intervensi dilakukan dengan efektif. Implementasi terapi ini dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pasien sebelum operasi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas perawatan dan kepuasan pasien.

### **5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Institusi pendidikan keperawatan dan kesehatan diharapkan dapat memasukkan teknik relaksasi meditasi *Mindfulness* ke dalam kurikulum pembelajaran, baik dalam teori maupun praktik klinis. Mengajarkan teknik ini kepada mahasiswa akan membekali mereka dengan keterampilan yang diperlukan untuk membantu pasien mengelola kecemasan di lingkungan klinis. Selain itu, institusi pendidikan dapat mendorong penelitian lebih lanjut mengenai aplikasi dan efektivitas teknik ini dalam berbagai konteks perawatan kesehatan.

#### 5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan melanjutkan studi di bidang ini disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti uji coba terkontrol secara acak, untuk mengonfirmasi temuan tentang efektivitas teknik relaksasi meditasi *Mindfulness*. Penelitian di masa depan juga dapat memperluas lingkup penelitian dengan memeriksa efek terapi ini pada populasi pasien yang berbeda atau dalam konteks perawatan kesehatan yang berbeda. Selain itu, eksplorasi lebih lanjut mengenai mekanisme fisiologis dan psikologis di balik teknik ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam dan dapat mengarah pada pengembangan intervensi yang lebih efektif.

