

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan saat *pos test* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)* dan *pos test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)*. Selanjutnya skor skala kecemasan saat *pos test* pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan skor skala kecemasan saat *post test* pada kelompok kontrol. Selanjutnya pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor skala kecemasan antara sebelum diberikan pelatihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)* dan sesudah diberikan pelatihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)*. Skor kecemasan sesudah diberikan pelatihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)* lebih rendah dibandingkan dari pada sebelum diberikan pelatihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)*.

Pengaruh dari pelatihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)* ini dapat dirasakan oleh para peserta, seperti setelah melakukan pendeteksian tubuh, kemampuan *mindfull breath* dari peserta juga mulai terasa, otot-otot yang tegang kembali menjadi nyaman. Pelatihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)* mengajarkan individu untuk

menjadi “sadar” dengan sekitar, mampu menerima dan berdamai dengan situasi yang menyenangkan ataupun tidak. Individu juga menjadi mudah mengontrol emosinya, merasa tenang, dan bahagia serta tidak mudah cemas dan khawatir. Selanjutnya mengajarkan individu untuk menjadikan perilakunya menjadi individu yang mampu menerima diri, beradaptasi dengan perubahan serta mampu menjalin hubungan yang dengan orang lain. Oleh karena itu, dengan pelatihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)* mampu menurunkan kecemasan pada perawat gugus tugas Covid 19.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

- a. Adanya pengaruh pelatihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)* terhadap kecemasan yang dialami oleh para perawat, khususnya perawat yang ditunjuk sebagai perawat COVID-19 pada RSUD X sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)* dan diharapkan agar subjek terus berlatih dan menerapkan latihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)* dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat senantiasa tetap aware dengan kondisi diri dan lingkungan sekitar dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup.

2. Bagi RS

Pelatihan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)* dapat menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan pada tenaga Kesehatan khususnya perawat gugus tugas covid 19 yang langsung memberikan asuhan pasien.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Sebaiknya untuk pelatihan selanjutnya, diadakan secara offline, karena Ketika dengan konsep daring, ditemukannya beberapa keterbatasan, seperti signal/jaringan yang kurang stabil dan fasilitator beserta observer tidak dapat leluasa mengamati peserta, karena beberapa peserta tidak mengaktifkan kamera.
- b. Perlunya pengukuran tingkat mindfulness bagi subjek penelitian
- c. Perlunya untuk mengontrol lingkungan agar lebih kondusif saat subjek mengikuti pelatihan.
- d. Tata tertib jalannya pelatihan agar disepekatkan di awal pertemuan, agar pelatihan dapat berjalan dengan lancar dan maksimal dengan keikutsertaan peserta disetiap sesi pelatihan.