

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Pemberian Terapi *Mindfulness* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesarea* di RSUD dr. Slamet Garut, maka dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea sebelum diberikan terapi *Mindfulness* sebagian besar berada pada kategori nyeri berat, yaitu sebanyak 9 responden (56,3%). Hal ini menunjukkan bahwa pada periode pasca operasi, pasien masih merasakan nyeri yang signifikan dan membutuhkan intervensi tambahan untuk mengurangi rasa nyeri tersebut.
- 5.1.2 Tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea setelah diberikan terapi *Mindfulness* mengalami penurunan, dengan sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang, yaitu sebanyak 8 responden (50%). Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi pasien setelah diberikan terapi *Mindfulness*.
- 5.1.3 Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *Mindfulness*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi *Mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post operasi sectio caesarea* di RSUD dr. Slamet Garut.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Pasien

Pasien yang menjalani operasi *sectio caesarea* diharapkan dapat memanfaatkan terapi *Mindfulness* sebagai salah satu cara *non-farmakologis* untuk membantu mengurangi nyeri pasca operasi. Dengan latihan yang teratur dan konsisten, pasien dapat meningkatkan ketenangan diri, mempercepat proses pemulihan, serta menurunkan ketergantungan pada obat analgesik.

### 5.2.2 Bagi Perawat

Perawat diharapkan menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan dalam memberikan asuhan keperawatan, khususnya dalam manajemen nyeri pasca operasi. Penerapan terapi *Mindfulness* dapat menjadi alternatif intervensi non farmakologis yang sederhana, efektif, serta mudah diajarkan kepada pasien.

### 5.2.3 Bagi Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah dalam bidang keperawatan, khususnya mengenai intervensi non-farmakologis dalam penatalaksanaan nyeri. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya literatur di perpustakaan universitas agar dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dan acuan penelitian selanjutnya.

### 5.2.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi sarana untuk menambah wawasan, keterampilan, dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian keperawatan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat meningkatkan pemahaman peneliti mengenai peran terapi *Mindfulness* sebagai metode pengendalian nyeri.

### 5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, menambahkan kelompok kontrol, atau membandingkan terapi *Mindfulness* dengan metode non-

farmakologis lainnya. Hal ini penting agar hasil penelitian lebih kuat secara eviden dan dapat dijadikan dasar pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing*).