BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik *Butterfly Hug* dalam asuhan keperawatan jiwa pada pasien remaja dengan kecemasan yang dilakukan selama **empat hari**, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. **Pengkajian**

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua responden mengalami kecemasan ditandai dengan rasa khawatir, gelisah, tegang, dan kesulitan mengendalikan pikiran. Di sisi lain, Responden I mengalami gangguan pola tidur, termasuk kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan gangguan tidur yang tidak nyenyak. Di sisi lain, Responden II memiliki riwayat mudah marah dan perilaku agresif ketika menghadapi stresor, yang meningkatkan kemungkinan perilaku kekerasan. Untuk Responden I, hasil pengukuran awal HARS sebesar 24 (kecemasan sedang), dan untuk Responden II, hasilnya sebesar 19 (kecemasan ringan).

2. **Diagnosa Keperawatan**

   Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua responden memiliki diagnosis keperawatan ansietas (D.0080), yang dicirikan oleh rasa khawatir, gelisah, tegang, dan kesulitan mengendalikan pikiran. Responden I menunjukkan Gangguan Pola Tidur (D.0055), yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan tidur yang tidak nyenyak. Responden II menunjukkan Risiko Perilaku Kekerasan (D.0146), yang ditandai dengan riwayat perilaku agresif dan mudah marah saat menghadapi stresor.

3. **Intervensi Keperawatan**

   Intervensi keperawatan pada kedua responden dilakukan dengan menerapkan teknik *Butterfly Hug* sebagai intervensi utama untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan. Intervensi tambahan pada Responden I diberikan untuk mengatasi Gangguan Pola Tidur, meliputi pengaturan pola tidur, menciptakan lingkungan yang nyaman, mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur, dan melakukan teknik relaksasi. Pada Responden II, intervensi tambahan diberikan

untuk mengatasi Risiko Perilaku Kekerasan, meliputi mengidentifikasi pemicu kemarahan, mengenali tanda peningkatan emosi, dan melatih pengendalian dengan Teknik relaksasi napas dalam.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilakukan selama empat hari pada kedua responden dengan menerapkan teknik *Butterfly Hug* melalui tahap penjelasan, demonstrasi, latihan bersama, dan latihan mandiri. Kedua responden mampu mengikuti dan melakukan teknik Butterfly Hug dengan baik serta menunjukkan respons positif berupa berkurangnya kegelisahan dan ketegangan. Pada Responden I diberikan tindakan tambahan untuk mengatasi gangguan pola tidur, sedangkan pada Responden II diberikan tindakan untuk membantu mengontrol emosi dan mencegah perilaku kekerasan.

5. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi yang dilakukan setelah penggunaan teknik *Butterfly Hug* selama empat hari menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. Responden I mengalami penurunan skor HARS dari 24 menjadi 8, dan Responden II dari 19 menjadi 9. Kedua responden tampaknya lebih santai dan dapat melakukan teknik *Butterfly Hug* secara mandiri. Masalah Responden I, Gangguan Pola Tidur, dan Responden II, Risiko Perilaku Kekerasan, perlu diawasi dan dilatih lebih lanjut..

5.2 Saran

1. Bagi Lembaga Pelayanan Kesehatan

   Disarankan lembaga kesehatan dapat mendukung terapi *Butterfly hug* sebagai salah satu tindakan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan, serta memberikan instruksi dan media pendukung untuk memungkinkan terapi dilakukan secara berkelanjutan.

2. Bagi Perawat

   Perawat disarankan dapat menerapkan terapi *Butterfly hug* sebagai salah satu intervensi pendukung pada pasien dengan ansietas, disertai pemantauan tingkat kecemasan menggunakan *HARS* dan observasi tanda-tanda kecemasan sebelum dan sesudah tindakan.

3. Bagi Pasien Dan Keluarga Pasien

   Pasien disarankan dapat melakukan teknik *Butterfly hug* secara mandiri ketika muncul kecemasan. Keluarga diharapkan memberikan dukungan emosional, menciptakan lingkungan yang nyaman, membantu mengingatkan jadwal pengobatan dan kontrol, serta menghindari pemberian tekanan yang dapat meningkatkan kecemasan pasien.

4. Bagi Lokasi Penelitian

   Disarankan lokasi penelitian dapat menjadikan terapi *Butterfly hug* sebagai salah satu kegiatan pendukung dalam pelayanan keperawatan jiwa, khususnya dalam membantu pasien mengendalikan kecemasan mereka. Selain itu, mereka akan memberi pasien dan keluarga mereka kesempatan untuk mempraktikkannya secara mandiri.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Untuk mengetahui seberapa lama terapi *Butterfly hug* membantu mengurangi kecemasan, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar, waktu penerapan yang lebih lama, dan observasi lanjutan.