

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis menerapkan intervensi *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dalam asuhan keperawatan keluarga pada Ny. T dan Ny. S dengan Kanker Payudara di wilayah kerja Puskesmas Gamping II, dapat disimpulkan bahwa:

1. Asuhan keperawatan keluarga pada dua penderita kanker payudara dilaksanakan melalui pendekatan proses keperawatan dengan diagnosa utama ansietas. Setelah dilakukan intervensi reduksi ansietas berupa teknik non-farmakologis *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) selama 30 menit dalam 3 kali kunjungan, didapatkan hasil tingkat kecemasan dan stres kedua klien menurun dari kategori sedang ke kategori ringan berdasarkan skor DASS-21, serta kebutuhan rasa aman psikologis klien terpenuhi ditandai dengan skor pada item nomor 15 dan 20 DASS-21 kedua klien menurun.
2. Terdapat perbedaan hasil tingkat kecemasan dan stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) pada kedua klien yang berbeda-beda. Perubahan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diakibatkan oleh pemicu stres (*stressor*) serta mekanisme koping dari penderita kanker payudara. Faktor ini cenderung berhubungan dengan beban psikologis seperti kekhawatiran akan efek samping kemoterapi, ketakutan ekstrem akan kekambuhan penyakit (*fear of*

cancer recurrence), kurangnya dukungan emosional, serta ketidakpastian terhadap proses pengobatan biologis yang dijalani.

3. Faktor pendukung utama keberhasilan asuhan adalah sikap klien dan keluarga yang kooperatif terhadap latihan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), sedangkan hambatannya adalah sifat subjektif pada instrumen DASS-21.

B. Saran

1. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga dapat mempertahankan fungsi perawatan kesehatan secara konsisten dengan memberikan dukungan emosional, serta secara aktif mendampingi atau mengingatkan klien untuk melakukan latihan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) secara mandiri di rumah.

2. Bagi Perawat Puskesmas Gamping II

Diharapkan perawat puskesmas dapat mengintegrasikan teknik non-farmakologis, khususnya latihan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), ke dalam program promosi kesehatan penderita penyakit kronis atau layanan asuhan keperawatan keluarga guna membantu meminimalkan ansietas dan stres pada penderita kanker.

3. Bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan

Diharapkan mahasiswa dapat menjadikan karya tulis ini sebagai referensi tambahan dalam mengembangkan intervensi keperawatan komplementer, serta dapat melakukan penerapan latihan MBSR pada kasus gangguan psikososial serta dapat mengintegrasikan pengukuran lingkungan atau iklim

sosial keluarga dengan menggunakan instrumen seperti *Family Environment Scale* (FES).