

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Penelitian yang dilakukan pada 2 pasien anggota Yayasan Hipertensi Paru Indonesia secara *home care* didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan terapi *mindfulness* sebanyak 6 kali kunjungan dengan durasi 15-20 menit, dapat menurunkan kecemasan dan depresi pada kedua pasien dengan gagal jantung kongestif dari tingkat sedang ke ringan. Teknik-teknik dalam terapi *mindfulness* yang dilakukan oleh kedua pasien, mampu meningkatkan penerimaan diri terhadap kondisi penyakit yang dihadapi. Sehingga perasaan cemas, sedih, dan kecewa yang timbul akibat kondisi tersebut dapat berkurang.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Dengan memperhatikan simpulan diatas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut.

5.2.1 Bagi Pasien Gagal Jantung Kongestif

Hasil studi kasus ini dapat menjadi media informasi bagi pasien atau keluarga tentang terapi *mindfulness* yang menjadi terapi non-farmakologis dalam menurunkan kecemasan atau depresi. Sehingga pasien bisa mengaplikasikan terapi *mindfulness* sebagai upaya untuk menangani permasalahan psikologis seperti kecemasan dan depresi

5.2.2 Bagi Praktisi Keperawatan

Bagi praktisi keperawatan yang menangani pasien gagal jantung kongestif dengan kecemasan atau depresi, penatalaksanaan yang dapat ditentukan adalah terapi relaksasi *mindfulness* dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan atau depresi dalam meningkatkan kualitas hidupnya.

5.2.3 Bagi Lembaga

1. Lembaga Pelayanan Kesehatan

Bagi lembaga pelayanan kesehatan hasil studi kasus ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu dan teknologi tentang kesehatan khususnya dalam pengembangan perawatan dalam meningkatkan kualitas

asuhan keperawatan pada pasien gagal jantung kongestif dengan kecemasan dan depresi.

2. Lembaga Pendidikan

Bagi lembaga pendidikan hasil studi kasus ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperoleh pengalaman dan pengaplikasian hasil studi kasus keperawatan, khususnya studi kasus tentang penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan dan depresi. Implementasi ini sebaiknya dilakukan lebih dari 6 kali kunjungan dengan jumlah responden lebih banyak dan metode yang berbeda.