

BAB VI

KESIMPILAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan *Literatur Review* mengenai pengaruh dari terapi *mindfulness based-cognitive* terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker, dapat disimpulkan :

1. Untuk melakukan intervensi *mindfulnessbased cognitive therapy* didapatkan bahwa : perlakuan *mindfulnessbased cognitive therapy* banyak ditemukan pada penelitian dilakukan lebih dari 30 menit (dengan menyisihkan 20 menit untuk melakukan meditasi) , frekuensi dan lama intervensi dilakukan secara beragam. Penelitian melakukan nya dalam sesi yang berbeda, tidak dipaparkan secara jelas setiap sesi yang diberikan didalam penelitian, skala nyeri yang digunakan yaitu skala nyeri *Brief Pain Inventori (BPI)* dan *Numeric Rating Scale* yang mana pengukuran nyeri dilakukan untuk mengukur saat pertama sebelum dilakukan terapi dan saat terakhir pemberian terapi *Mindfulness-based cognitive*.
2. Ditemukan pada semua literatur bahwasanya menyatakan *mindfulness based cognitive therapy* (MBCT) memberikan pengaruh yang signifikan untuk menurunkan nyeri yang dialami oleh pasien kanker, sehingga hal ini dapat menjadi dalam satu alternatif terapi komplementer.

B. SARAN

1. Bagi profesi Keperawatan

Dengan adanya literatur review ini, dapat memberikan tambahan informasi bagi ilmu keperawatan bagi profesi keperawatan mengenai adanya pengaruh intervensi dari *mindfulness based cognitive therapy* untuk intensitas nyeri pada pasien kanker.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan dan Kesehatan

Diharapkan dengan adanya Literatur Review ini dapat disajikan sebagai sumber data dan informasi dalam penelitian sebagai intervensi *mindfulness-based cognitive* dapat dijadikan salah satu intervensi komplementer yang digunakan di pelayanan kesehatan karena menunjukkan hasil signifikan yang dibuktikan dengan nilai ($P < 0.001$). Intervensi ini akan menunjukkan hasil yang sangat baik jika dilakukan di ruangan khusus dengan suasana yang tenang untuk meningkatkan konsentrasi pasien dengan seminimal mungkin gangguan dari luar.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan adanya literatur review ini pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan langsung oleh peneliti dengan mengadopsi metode dan materi yang sesuai dan tepat untuk bisa digunakan di Indonesia dari jurnal yang telah direview.