

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam BAB IV dapat diambil kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan penelitian tentang pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi covid-19 di Desa Loh Sumber. Maka peneliti menyimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden yang mengikuti penelitian ini memiliki karakteristik usia terbanyak 63 tahun sebanyak 4 responden (26,7%). Responden dalam penelitian ini ialah perempuan. Responden sebagai IRT sebanyak 13 responden (86,7%), yang bekerja sebagai petani sebanyak 2 responden (13,3%).
2. Berdasarkan hasil identifikasi pada nilai rerata sebelum diberikan *mindfulness* nilai skor kecemasan ialah dengan nilai skor terendah ialah 24 dan setelah diberikan *mindfulness* menjadi 22, dikatakan ada penurunan setelah diberikan *mindfulness*. Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa variabel kecemasan diukur setelah intervensi dengan nilai p adalah .001. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang bermakna terhadap variabel kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *mindfulness* ($p\text{-value} < \alpha = 0.05$).

B. Saran

Dalam penelitian ini ada beberapa saran-saran yang dapat disampaikan yang kiranya dapat peneliti berikan sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi lansia dalam mengatasi kecemasan khususnya kecemasan terhadap pandemi covid-19. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengurangi kecemasan, sehingga terapi *mindfulness* efektif dilakukan untuk gejala kecemasan agar dapat menurun.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pertimbangan bagi institusi untuk memuat terapi *mindfulness* lebih dalam pembelajaran.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman untuk dapat berbagi informasi yang akan menambah ilmu dan pengetahuan dalam bidang keperawatan, serta peneliti dapat mengaplikasikan dan mengembangkan penelitian ini, seperti menggunakan responden yang berbeda.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya hendaknya skripsi ini dapat dijadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya sehingga tindakan

mindfulness terhadap kecemasan lansia dapat dikembangkan berbagai jenis pengukuran yang lebih sesuai serta dapat meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan seperti mengukur tingkat aktivitas fisik. Dan peneliti selanjutnya dapat menghindari bias yang terjadi pada penelitian ini.