

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian pada tahun 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar dengan 20 responden mengenai meditasi meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik responden penderita kanker payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar, didapatkan bahwa mayoritas pasien berumur 36-55 tahun, status menikah yaitu 16 responden (80%), tingkat pendidikan SMA sebanyak 8 responden (40%), lama menjalani pengobatan kanker yaitu selama 3-4 tahun sebanyak 10 responden (50%).
2. Rata-rata kualitas hidup pasien kanker payudara sebelum diberikan terapi meditasi adalah 1,90 dengan mayoritas kualitas hidup adalah 2 kategori cukup buruk sebanyak 18 (90%).
3. Rata-rata kualitas hidup pasien kanker payudara setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan dengan rata-rata 2,30. Dengan mayoritas kualitas hidup adalah 2 kategori cukup buruk sebanyak 14 (70%).
4. Meditasi Meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar tahun 2025 dengan *p value* $0,000 < 0,05$ “Meditasi Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Kabupaten Gianyar Tahun 2025”

B. Saran

1. Bagi responden

Disarankan untuk responden secara aktif mengikuti kegiatan meditasi secara teratur sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup. Meditasi dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah dilakukan secara mandiri.

2. Bagi Petugas PTM Puskesmas Ubud I

Diharapkan bagi Petugas PTM Puskesmas Ubud I agar hasil penelitian ini dapat berguna untuk alternatif dalam melengkapi tindakan keperawatan yang sudah dilakukan sebelumnya serta dapat diterapkan sebagai pengobatan non farmakologis melalui terapi meditasi yang diberikan untuk membantu meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang dapat memengaruhi kualitas hidup pasien, seperti dukungan sosial, kondisi medis lainnya, serta pengobatan yang sedang dijalani, agar hasil penelitian lebih komprehensif. Selain itu, penelitian sebaiknya dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang dengan pengukuran lanjutan untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari terapi meditasi terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara. Peneliti juga disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan memperhatikan potensi kehilangan responden, misalnya karena kondisi kesehatan yang memburuk atau kematian, agar hasil analisis data lebih kuat.