BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari studi kasus ini yang telah dilakukan di Desa Harkatjaya Kecamatan Sukajaya, Kab. Bogor tepatnya di Kp. Banar RT 01/RW 08. Dengan judul "Penerapan *Mindfulness* Terhadap Penyintas Bencana Di Desa Harakatjaya Kecamatan Sukajaya" dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik usia penyintas bencana rata-rata 32 tahun, pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga, penghasilan keluarganya rata-rata kurang dari UMR Kab. Bogor, bencana yang dialami penyintas bencana ≥ dari 6 bulan, dan lama kejadian yang dialami penyintas bencana adalah ≤ dari 6 bulan.
2. Kemampuan penyintas bencana dalam melakukan *mindfulness* meningkat sebanyak 100% setelah dilakukan tiga kali intervensi.
3. Resiliensi penyintas bencana meningkat sebesar 90% setelah dilakukan tiga kali intervensi.

B. Saran

1. Bagi penulis

   Diharapkan studi kasus ini dapat menjadi acuan atau informasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan mengembangkan variabel penelitian mengenai penerapan mindfulness terhadap resiliensi penyintas bencana

2. Bagi institusi pendidikan

   Diharapkan bagi institusi pendidikan khususnya Prodi Keperawatan Bogor agar dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk bahan referensi bagi penegembang bidang pendidikan khususnya ilmu keperawatan jiwa,

3. Bagi responden

   Diharapkan latihan *mindfulness* dapat dijadikan salah satu latihan pada kehidupan sehari-hari untuk merilekskan tubuh dan pikiran, menjaga kesehatan serta dapat meningkatkan resiliensi.

4. Bagi masyarakat

   Diharapkan latihan *mindfulness* dapat dilakukan di lingkungan masyarakat sekitar khususnya di Desa Harkatjaya Kecamatan Sukajaya