BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan beberapa proses yang sama dari kedua subjek yaitu, penolakan, emosi negatif, takut melihat tubuhnya sendiri, dukungan sosial,penyesuain diri dan mengasihi diri sendiri yang pada ahkirnya membuat kedua subjek mampu menerima dirinya. Dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri pada subjek sangat membantu secara positif untuk subjek SRT dan subjek SGH yang merupakan wanita *survivor* kanker payudara dan telah melakukan *mastektomi* untuk melanjutkan hidupnya. Penerimaan diri membuat subjek merasa tenang dan lebih semangat menjalankan kehidupan sehari-hari. Subjek juga menjadi lebih percaya diri dan menerima kondisi diri yang sudah tidak lagi utuh karena kehilangan salah satu payudaranya yang dianggap sebagai aset berharga bagi wanita.

Meski melalui proses yang tidak mudah bagi kedua subjek, namun kedua subjek mampu menerima dirinya seiring berjalannya waktu dan setelah melewati berbagai proses yang sulit. Dari hasil pembahasan yang telah diuraikan, bahwa penerimaan diri pada kedua subjek tidak semua prosesnya sama dan juga memiliki rentan waktu yang berbeda untuk subjek dapat menerima dirinya. Subjek SGH lebih cepat menerima diri meskipun pada saat kemo terapi terahkir harus kehilangan suaminya tetapi karena banyaknya dukungan keluarga terutama kedua anaknya serta lingkungan sekitarnya membuat SGH lebih cepat dalam penerimaan dirinya, ia juga tidak merasakan rendah diri dan kecemasan sosial. Sebaliknya, pada subjek SRT meski suaminya masih hidup saat melalui beberapa fase penerimaan dirinya namun sempat merasakan rendah diri dan kecemasan sosial. Hal tersebut juga yang cenderung membuat subjek SRT lebih lama dalam menerima dirinya. Selain itu, dukungan sosial yang subjek SRT dapatkan juga mempengaruhi, karena ia hanya dapat dukungan dari keluarga intinya saja dan pada pada saat ini SRT

juga kehilangan suaminya sama seperti SGH. Sampai pada saat ini kedua subjek sudah dapat menerima dirinya secara utuh dan dapat melanjutkan hidupnya kembali.

5.2 Saran

Terdapat sejumlah saran dalam penelitian ini bagi beberapa elemen untuk dapat membantu para *survivor* kanker payudara *pasca mastektomi.*

5.2.1 Saran Teoritis

1. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mempersiapkan dengan matang sebelum terjun ke lapangan, seperti *informend consend, guide interview* dan buku catattan untuk menulis hasil observasi lapangan.

2. Peneliti harus memberikan batasan agar peneliti tidak larut dalam pengalaman yang disampaikan subjek, sehingga dapat menjaga kredibilitas penelitian.

5.2.2 Saran Praktis

1. Saran untuk Penderita Kanker Payudara *Pasca Mastektomi*

   Membaca buku religi serta ikut bergabung dengan komunitas sesama suvivor kanker payudara.

2. Saran untuk Keluarga Kanker Payudara *Pasca Mastektomi*

   Keluarga sebagai orang terdekat yang paling sering berinteraksi, dapat mempertahankan dalam memberikan dukungan dan motivasi yang positif yang dibutuhkan oleh penderita kanker payudara *pasca mastektomi*. Alangkah baiknya juga mampu meningkatkan semangat yang diberikan sehingga keluarga yang menerima dukungan tersebut menjadi lebih cepat dalam menerima diri mereka sendiri.

3. Saran untuk masyarakat

Masyarakat sebaiknya memberikan respon yang positif dan memberi semangat kepada *survivor* kanker payudara *pasca mastektomi* agar mereka tidak merasa malu untuk tampil berbeda di tengah masyarakat seperti sebelumnya, sehingga para *survivor* kanker payudara *pasca mastektomi* tetap percaya diri dan mampu menerima dirinya yang sudah tidak sama lagi.

4. Saran untuk Pemerintah

Pemerintah lebih banyak meningkatkan kampanye dan sosialisasi tentang pencegahan kanker payudara sejak dini agar meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memeriksa kesehatannya dan sadar pentingnya menjaga kesehatan.