

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap tingkat stres pada mahasiswa pre-klinik kedokteran universitas jenderal soedirman sebelum intervensi. Terdapat penurunan rerata tingkat stres mahasiswa sebesar 40,52%.
2. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, tidak terdapat pengaruh teknik relaksasi sederhana (kelompok kontrol) terhadap tingkat stres mahasiswa pre-klinik kedokteran universitas jenderal soedirman walaupun terjadi penurunan rerata tingkat stres sebesar 11,11%.
3. Terdapat perbedaan efektivitas SDB dan teknik relaksasi sederhana sebagai kontrol terhadap tingkat stres pada mahasiswa pre-klinik kedokteran universitas jenderal soedirman.

#### B. Saran

1. Untuk mahasiswa dan masyarakat, disarankan untuk dapat menggunakan teknik *slow deep breathing exercise* dalam menurunkan tingkat stres karena telah terbukti manfaatnya.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan variabel perancu seperti frekuensi dan sudah berapa lama stresor yang dialami setiap subyek, teknik relaksasi sebelumnya yang sudah pernah digunakan, dan sudah pernah berobat ke dokter sebelumnya yang dapat mempengaruhi hasil pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap tingkat stres.

3. Melakukan penelitian terkait pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap variabel lainnya seperti kecemasan, intensitas nyeri, dan *resting metabolic rate* karena hal ini merupakan penelitian yang baru dan belum pernah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.

