

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Responden berasal dari mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman yang sedang mengambil mata kuliah skripsi. Responden mayoritas adalah perempuan dan berusia 21 tahun. Pada penelitian ini sebagian besar reponden berada pada semester 7 dan selama mengerjakan skripsi responden berada di lingkungan kampus dan rumah masing-masing. Setelah melakukan penelitian, terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara sebelum dan sesudah melakukan intervensi yang dibuktikan dengan hasil  $p\text{-value} \leq 0,001$  yang mengindikasikan terdapat pengaruh terhadap pemberian video relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres mahasiswa.

#### **B. Saran**

1. Untuk institusi pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan mampu memanfaatkan hasil pada penelitian ini sebagai bahan acuan untuk menyebarkan pendidikan tentang keperawatan komplementer terutama pada terapi relaksasi otot progresif dengan tujuan mengurangi masalah stres pada mahasiswa yang sedang menjalani mata kuliah skripsi.

2. Untuk mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk lebih mengurangi faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres dan menerapkan terapi relaksasi salah satunya relaksasi otot progresif pada pagi dan malam hari untuk mengurangi stres.

3. Untuk penelitian selanjutnya

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan adanya pengurangan rata-rata tingkat stres pada mahasiswa skripsi, sehingga penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait mahasiswa skripsi maupun yang sedang tidak melakukan skripsi dengan masalah stress atau menggunakan media lain yang dapat diakses oleh mahasiswa

dan masyarakat dengan menggunakan teknik relaksasi yang sama atau yang berbeda.

