

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden mengalami kecemasan yang terdiri dari kecemasan ringan, sedang, berat, dan berat sekali.
2. Mayoritas responden berusia ≥ 40 tahun.
3. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.
4. Mayoritas pendidikan terakhir responden adalah SMA/Sederajat.
5. Mayoritas jenis pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga.
6. Mayoritas responden tidak memiliki riwayat rawat inap di fasilitas pelayanan kesehatan.
7. Mayoritas responden pernah terinfeksi COVID-19 1 kali.
8. Mayoritas responden sudah menerima vaksin COVID-19.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi masyarakat dalam mendukung upaya kesehatan mental yang lebih baik dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan selama masa pandemi COVID-19. Diharapkan juga masyarakat tetap melakukan sesuatu yang digemari untuk mengatasi kecemasan dan tetap mempertahankan perilaku 3M yaitu mencuci tangan dengan sabun, menggunakan masker, dan menjaga jarak dengan orang lain, serta mengurangi keterpaparan berita negatif.

2. Bagi Dinas Kesehatan

Melakukan penyuluhan mengenai kesehatan mental dengan melakukan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) dalam menghadapi kecemasan pada masa pandemi COVID-19 dan menyediakan akses layanan kesehatan mental atau konseling *online* bagi masyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan kecemasan yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti sumber informasi, tingkat pengetahuan, pendapatan, serta status pernikahan. Selain itu, perlu menggunakan metode penelitian lain seperti wawancara mendalam (*in depth interview*).

