

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan awal sebelum intervensi dan tingkat kecemasan akhir setelah intervensi pada tingkat ringan (skor tingkat kecemasan <18).
2. Hasil uji parametrik menunjukkan adanya penurunan nilai tingkat kecemasan rata-rata sebesar 10,28 dengan nilai yang signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menyarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan untuk mempelajari dan menggunakan relaksasi benson sebagai metode yang mudah, aman, murah, dan sudah teruji untuk mengatasi kecemasan terutama pada penyintas COVID-19.

2. Bagi Institusi

Diharapkan penggunaan relaksasi benson dapat digunakan sebagai salah satu metode yang dapat diaplikasikan secara luas kepada masyarakat dalam menghadapi kecemasan terutama pada penyintas COVID-19. Selain itu, juga untuk meningkatkan pengetahuan khususnya di bidang ilmu kesehatan masyarakat terkait pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan penyintas COVID-19

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi awal penelitian untuk peneliti selanjutnya. Dengan adanya kekurangan pada penelitian ini, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan kekurangan-kekurangan yang ada pada penelitian ini dengan:

- a. Memberikan undangan penelitian secara langsung kepada calon subjek penelitian untuk memastikan informasi mengenai penelitian tersampaikan dengan baik kepada calon subjek penelitian.

- b. Melakukan *inform consent* secara tertulis kepada subjek penelitian untuk memastikan kesediaan subjek mengikuti penelitian secara kuat.

