

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi *butterfly hug* pada siswa yang mengalami kecemasan menghadapi seleksi ujian masuk perguruan tinggi negeri di SMAN 8 Kota Bogor. Dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden di SMAN 8 Kota bogor berusia 17 tahun dan 18 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan pendidikan SMA.
2. Pengkajian kecemasan didapatkan responden mengalami kecemasan menghadapi seleksi ujian masuk perguruan tinggi negeri dengan tanda gejala yang muncul berdasarkan kuesioner GAD-7 yaitu diantaranya merasa tegang, cemas, gelisah, tidak dapat mengendalikan rasa khawatir mengenai seleksi ujian masuk perguruan tinggi negeri, sulit tidur, merasa sangat takut seolah akan terjadi sesuatu yang mengerikan.
3. Penerapan terapi *butterfly hug* ini dilakukan oleh 3 siswa sebanyak 5 kali pertemuan dalam 1 minggu, 3 kali secara tatap muka dan 2 kali latihan mandiri. Penerapan terapi *butterfly hug* ini dilakukan 1 kali sehari dengan durasi penerapan 10-15 menit setiap pertemuan, selama proses penerapan siswa mampu mengikuti dan melakukan terapi *butterfly hug* sesuai SOP.

4. Evaluasi penerapan terapi *butterfly hug* pada siswa yang mengalami kecemasan menghadapi seleksi ujian masuk perguruan tinggi negeri di SMAN 8 Kota Bogor dapat disimpulkan bahwa :
 - a. Sebelum penerapan terapi *butterfly hug* skor kecemasan sebesar 60,5 %
 - b. Sesudah dilakukan penerapan terapi *butterfly hug* skor kecemasan sebesar 36,5%
 - c. Selisih kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi *butterfly hug* sebesar 24 %
 - d. Terjadi penurunan kecemasan dari cemas sedang menjadi cemas ringan

B. saran

1. Bagi Responden

Penerapan terapi *butterfly hug* dapat dijadikan salah satu rekomendasi untuk mengurangi kecemasan pada saat menghadapi seleksi ujian masuk perguruan tinggi negeri, karena dapat membuat tenang dan relaks.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti ini hanya memilih responden 3 orang responden saja, sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan jumlah responden yang lebih banyak.

3. Bagi pelayanan kesehatan

Penerapan terapi *butterfly hug* ini dapat dijadikan salah satu intervensi dalam tindakan keperawatan untuk mengurangi kecemasan pada siswa yang akan menghadapi seleksi ujian masuk perguruan tinggi negeri.