

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi terhadap tingkat kecemasan remaja yang mengalami *body shaming* di SMAN 1 Dramaga Bogor dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden adalah perempuan dengan rentang umur dari 15-17 tahun. Gejala kecemasan yang sering timbul setelah mengalami *body shaming* adalah perasaan cemas, takut akan pikiran sendiri, mudah menangis, sulit berkonsentrasi, sulit memulai tidur dan perasaan sering berubah-ubah (*mood swing*), responden juga merasa kurang percaya diri, gugup, cemas, gelisah, sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain, mencoba untuk memutuskan hubungan sosial dan responden juga sering berfikir buruk berlebihan pada diri sendiri.
2. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi autogenik pada responden I dan responden II adalah kecemasan ringan sedangkan pada responden III adalah tingkat kecemasan sedang. Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi autogenik terjadi penurunan skor tingkat kecemasan, pada responden I, responden II dan responden III menjadi tidak ada kecemasan.
3. Penerapan terapi relaksasi autogenik yang dilakukan selama 6 kali dalam dua pekan, cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada

remaja yang mengalami *body shaming*, dengan penurunan rentang skor tingkat kecemasan dari ketiga responden sebanyak 11-22 poin.

B. Saran

1. Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan mahasiswa keperawatan khususnya bidang keperawatan komunitas serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh pihak institusi Program Studi Keperawatan Bogor baik dosen maupun mahasiswa.

2. Tempat Penelitian

Terapi relaksasi autogenik dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologi yang sederhana untuk mengatasi atau menurunkan kecemasan siswa maupun pengajar di institusi pendidikan.

3. Profesi Keperawatan

Diharapkan terapi relaksasi autogenik dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer dalam mengatasi kecemasan akibat *body shaming* pada remaja khususnya dan masyarakat luas pada umumnya..