BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan di Kampus Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung dengan judul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor" dapat disimpulkan sebagai berikut :

- Stres akademik sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada Nn.
 H, Nn. A dan Nn. S adalah stres sedang.
- Stres akademik setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada Nn. H adalah normal(normal/tidak stres), sedangkan Nn. A dengan stres ringan dan Nn. S dengan stres ringan.
- Setelah dilakukan relaksasi otot progresif terdapat perbedaan pada ketiga mahasiswa. Pada ketiga mahasiswa mengalami penurunan stres akademik.
- Relaksasi otot progresif efektif terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung.

B. Saran

1. Bagi Responden

Teknik relaksasi otot progresif ini dapat dijadikan salah satu rekomendasi olahraga untuk merilekskan pikiran, mengubah pola tidur, menjaga kesehatan dan dapat dilakukan secara mandiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menggunakan metode deskriptif dan menggunakan 3 responden saja sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode analisis dengan jumlah responden yang lebih banyak.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Terapi relaksasi otot progresif ini dapat dijadikan sebagai latihan fisik untuk semua kalangan usia, bagi pelayanan kesehatan dapat diajarkan pada remaja/dewasa awal (mahasiswa) yang mengalami stres akademik maupun non akademik.