

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi genggam jari dalam mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kampus Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bandung, Prodi DIII Keperawatan Bogor dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kecemasan Mahasiswa sebelum dilakukan terapi genggam jari adalah kecemasan ringan hingga kecemasan berat.
2. Kecemasan Mahasiswa setelah dilakukan terapi genggam jari terdapat hasil, yaitu tidak ada kecemasan hingga kecemasan ringan.
3. Setelah dilakukan terapi genggam jari terdapat perbedaan Kecemasan pada kelima responden. Kelima responden mengalami penurunan Kecemasan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Terapi genggam jari dapat dijadikan salah satu terapi untuk mengurangi kecemasan, dan dapat dilakukan secara mandiri dengan teratur untuk mendapatkan manfaat yang lebih banyak.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan responden yang lebih banyak dan waktu yang lebih panjang sehingga hasil penelitian akan menjadi lebih akurat.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Terapi genggam jari dapat dijadikan sebagai *alternative* terapi untuk mahasiswa dalam mengatasi dan mencegah Kecemasan, bagi pelayanan kesehatan agar dapat mengajarkan gerakan terapi genggam jari kepada kelompok dewasa awal.