

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi benson untuk mengurangi kecemasan akibat gastritis pada Remaja di SMAN 1 Dramaga Bogor, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden adalah perempuan dengan rentan usia 15 - 16 tahun. Gejala yang dialami oleh responden akibat kecemasan dengan gastritis.
2. Sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada 3 responden mengalami kecemasan sedang (21 - 27) dan 1 responden mengalami tingkat kecemasan ringan (14 – 20). Setelah dilakukan terapi relaksasi benson ke-empat responden mengalami tingkat kecemasan ringan (14 – 20).
3. Perbedaan skala pada ke-empat responden sebanyak 4-8 poin dari tingkat kecemasan sedang (21 - 27) menjadi tingkat kecemasan ringan (14 – 20).
4. Penerapan terapi relaksasi benson yang dilakukan 6 kali dalam 2 pekan, cukup efektif untuk menurunkan kecemasan pada responden gastritis.

B. Saran

a. Institusi Keperawatan Bogor

Diharapkan bagi institusi pendidikan khususnya Prodi Keperawatan Bogor, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi belajar terutama keperawatan komunitas menyangkut bagaimana cara menurunkan kecemasan.

b. Tempat Penelitian

Diharapkan data dari hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi bagi guru BK di SMAN 1 Dramaga Bogor untuk menangani kecemasan pada siswa/i yang mengalami kecemasan.

c. Profesi Keperawatan

Diharapkan terapi relaksasi benson dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan pada remaja maupun masyarakat umum yang mengalami gastritis, khususnya pada keperawatan komunitas.