BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari studi kasus yang telah dilakukan di RW. 08, Kelurahan Bubulak, Kota Bogor dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Dengan Gangguan Jiwa Di Kelurahan Bubulak Kota Bogor" dapat disimpulkan berikut:

1. Karakteristik usia keluarga dengan ODGJ rata-rata 65 tahun, status pernikahan janda, pendidikan terakhir SD, pekerjaan tidak bekerja, peghasilan keluarga perbulan dibawah UMR Kota Bogor dan memiliki masalah yang dirasakan dalam mengurus ODGJ.
2. Peningkatan kemampuan keluarga dengan ODGJ melakukan relaksasi otot progresif meningkat sebesar 47% setelah tiga kali dilakukan intervensi.
3. Penurunan tingkat kecemasan keluarga dengan ODGJ dalam melakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif, menurun sebanyak 13% setelah tiga kali dilakukan intervensi.

B. Saran

1. Bagi Penulis

   Diharapkan studi kasus ini dapat menjadi acuan atau informasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan

mengembangkan variabel penelitian mengenai penerapan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan keluarga dengan gangguan jiwa.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Diharapkan bagi institusi pendidikan khususnya Prodi Keperawatan Bogor agar dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk bahan referensi bagi pengembangan bidang pendidikan khususnya ilmu keperawatan jiwa.

3. Bagi Responden

   Diharapkan teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu rekomendasi olahraga untuk merilekskan tubuh dan pikiran, menjaga kesehatan serta dapat menurunkan kecemasan dan dapat dilakukan secara mandiri dirumah.