BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari studi kasus yang telah dilakukan di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Dewasa Muda Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat" dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik pada responden I menggunakan Kuisioner HARS didapatkan hasil skor 27 yang masuk dalam kategori kecemasan sedang. Pada responden II didapatkan hasil skor 16 yang masuk dalam kategori kecemasan ringan dan pada responden III didapatkan hasil skor 17 yang masuk dalam kategori kecemasan ringan.
2. Kecemasan sesudah dilakukan teknik Relaksasi Autogenik pada responden I menggunakan Kuisioner HARS didapatkan hasil skor 6 yang masuk dalam kategori tidak cemas. Pada reponden II didapatkan hasil skor 1 yang masuk dalam kategori tidak cemas dan pada responden III didapatkan hasil skor 6 yang masuk dalam kategori tidak cemas.
3. Kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik Relaksasi Autogenik pada responden I, responden II dan responden III mengalami penurunan. Responden I dengan skor 27 masuk dalam kategori kecemasan sedang menurun 21 nilai menjadi skor 6 dengan tidak ada kecemasan. Responden

II dengan skor 16 masuk dalam kategori kecemasan ringan menurun 15 nilai menjadi 1 dengan tanpa kecemasan. Responden III dengan skor 17 masuk dalam kategori kecemasan ringan menurun 11 nilai menjadi skor 6 dengan tidak ada kecemasan.

4. Verbalisasi responden setelah dilakukan teknik Relaksasi Autogenik yakni menjadi lebih tenang, rileks dan perasaan khawatir berkurang.

B. Saran

1. Bagi Responden

   Teknik Relaksasi Autogenik ini dapat dilakukan dan menjadi rekomendasi penerapan terapi dalam mengatasi kecemasan, diharapkan setelah berakhirnya penelitian ini, responden tetap menerapkan relaksasi ini sebagai terapi untuk merilekskan pikiran dan mengurangi kecemasan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu rujukan penelitian selanjutnya, menggunakan desain yang lebih baik dan jumlah sampel yang lebih besar.

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Diharapkan penelitian ini dapat menjadi rekomendasi penerapan dalam pembelajaran mengenai kecemasan dan juga sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa institusi.

4. Bagi Pelayanan Kesehatan

   Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan terapi nonfarmakologis khususnya penerapan Teknik Relaksasi Autogenik untuk berbagai kalangan sehingga dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan khususnya dengan indikasi cemas.