

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi 5 jari dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat stres sebelum dilakukan relaksasi pada remaja I, remaja R dan remaja F adalah stres sedang serta pada remaja A dan remaja D adalah stres ringan.
2. Tingkat stres sesudah dilakukan relaksasi pada remaja I stres sedang , lalu pada remaja R, remaja F dan remaja A menjadi stres ringan serta remaja D menjadi stres normal.
3. Setelah dilakukan tehnik relaksasi 5 jari terdapat perbedaan nilai pada kelima responden. Pada remaja R, remaja F dan remaja D mengalami penurunan tingkat stres sedangkan untuk remaja I dan remaja A tingkat stres nya menetap tetapi ada penurunan skala stres.

B. Saran

1. Bagi Responden dan Keluarga

Diharapkan remaja perokok dapat melakukan tehnik relaksasi lima jari untuk menurunkan tingkat stres, sehingga perilaku merokok dapat berkurang. Untuk keluarga sebaiknya tidak merokok dirumah mencegah meningkatnya kejadian merokok dikalangan remaja.

2. Institusi Pendidikan Program Studi Keperawatan Bogor

Tehnik relaksasi lima jari ini dapat dijadikan bahan bacaan bagi mahasiswa/I Poltekkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor serta bisa dijadikan salah satu rekomendasi untuk dijadikan penelitian selanjutnya.

3. Institusi Puskesmas Pancasan

Tehnik relaksasi lima diberikan kepada remaja perokok guna menurunkan tingkat stres dan dapat dijadikan latihan fisik untuk semua kalangan usia. Bagi pelayanan Puskesmas Pancasan relaksasi ini bisa dijadikan program kesehatan untuk remaja dalam menurunkan tingkat stres dan perilaku remaja merokok.

4. Penelitian Selanjutnya.

Diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat menggunakan tehnik relaksasi 5 jari ini untuk menurunkan tingkat stres pada remaja yang

akan menghadapi ujian, mengurangi rasa nyeri post partum, mengurangi kecemasan pada pasien yang akan di operasi.