

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendeskripsikan penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden dalam penelitian studi kasus ini rata-rata berusia 15 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Responden dalam penelitian studi kasus ini berjumlah tiga orang.
2. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada remaja adalah kecemasan sedang.
3. Tingkat kecemasan setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada remaja adalah kecemasan ringan.
4. Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif terdapat perbedaan nilai pada ketiga responden. Responden mengalami penurunan tingkat kecemasan.

#### **B. Saran**

1. Bagi Responden

Teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu rekomendasi olahraga untuk membuat rileks pikiran, menjaga kesehatan, dan dapat dilakukan secara mandiri.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menggunakan metode deskriptif dan hanya menggunakan 3 responden saja, sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode analisis dengan responden yang lebih banyak.

## 3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan latihan fisik untuk semua kalangan usia, khususnya pada kalangan remaja.