BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendeskripsikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- Terdapat kecemasan pada wali murid sekolah dasar dalam menghadapi pembelajaran daring di desa cemplang
- Kecemasan sebelum dilakukan relaksasi autogenik Ny. H terdapat kecemasan sedang, pada Ny. M terdapat kecemasan sedang, pada Ny. D terdapat kecemasan sedang
- Kecemasan sesudah dilakukan relaksasi autogenik Ny. H, Ny. M,
 Ny. D, kecemasan ringan
- 4. Setelah dilakukan relaksasi autogenik terdapat perbedan nilai antara ketiga responden terdapat perbedaan skor kecemasan walaupun masuk kedalam kategori cemas ringan. Pada Ny. H, Ny. M, Ny. D mengalami penurunan tingkat kecemasan.
- 5. Teknik relaksasi autogenik mampu menurunkan tingkat kecemasan pada wali murid sekolah dasar di Desa Cemplang

B. Saran

Bagi responden

Teknik relaksasi autogenik dapat dijadikan salah satu rekomendasi terapi relaksasi non farmakologis untuk menurunkan kecemasan yang dapat dilakukan dirumah

1. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti ini hanya menggunakan metode deskriptif hanya menggunakan 3 responden saja, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode analisis dengan responden yang lebih banyak

2. Bagi pelayanan kesehatan

Terapi relaksasi autogenik dapat dijadikan salah satu terapi relaksasi untuk semua kalangan usia, bagi pelayanan kesehatan dapat diajarkan pada posyandu kelompok ibu ibu.