

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tanda Somatik Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Semester II saat *Objective Structured Clinical Examination* Di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagai berikut:

1. Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tanda somatik kecemasan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester II saat *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan *p value* 0.001. Artinya tingkat kecemasan mahasiswa lebih rendah setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif.
2. Tanda somatik kecemasan mahasiswa tinggi sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol.
3. Tanda somatik kecemasan mahasiswa mengalami peningkatan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol.
4. Tanda somatik kecemasan mahasiswa tinggi sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi.
5. Tanda somatik kecemasan mahasiswa mengalami penurunan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi.

6. Diketahui perbedaan nilai *posttest* tanda somatik kecemasan pada mahasiswa saat OSCE antara kelompok kontrol dan intervensi dengan nilai $P = 0.001$. Artinya terdapat perbedaan yang bermakna pada hasil *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

B. Saran

1. Bagi Responden

Terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan oleh responden setiap mengalami kondisi yang menimbulkan masalah psikologis mahasiswa sebelum ujian khususnya masalah kecemasan.

2. Bagi Institusi

Institusi dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif sebelum OSCE sehingga membantu mahasiswa untuk mendapatkan hasil yang terbaik.

3. Bagi perawat

Perawat diharapkan dapat mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif secara komprehensif, tidak hanya menggunakan farmakologis namun bisa menggunakan non farmakologis khususnya untuk mengatasi masalah kecemasan yang dialami pasien.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan pertimbangan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menyempurnakan metode dan instrument yang lebih berkaitan dengan variabel yang diteliti.