

## 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 Afektif 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 afektif kecemasan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester II saat *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan *p value* 0,0001. Tingkat kecemasan mahasiswa lebih rendah setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.
2. Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu 18 orang (62%) mengalami tingkat kecemasan ringan dan 11 orang (38%) mengalami tingkat kecemasan sedang.
3. Tingkat kecemasan mahasiswa setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu 4 orang (13.8%) mengalami tingkat kecemasan ringan dan 25 orang (86.2%) tidak mengalami kecemasan.

## **B. Saran**

### 1. Bagi ilmu pengetahuan

Terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi materi tambahan bagi akademisi sebagai salah satu cara menangani masalah psikologis mahasiswa sebelum ujian khususnya masalah kecemasan.

### 2. Bagi peneliti

Peneliti diharapkan dapat berbagi ilmu dan pengalaman serta dapat diikutsertakan dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan terapi relaksasi otot progresif atau masalah masalah yang dihadapi mahasiswa sebelum ujian.

### 3. Bagi perawat

Perawat diharapkan dapat mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif secara komprehensif, tidak hanya menggunakan farmakologis namun bisa menggunakan non farmakologis.

### 4. Bagi peneliti lain

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.