

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik usia responden 17 – 20 tahun. Responden didominasi perempuan, waktu yang dibutuhkan untuk belajar adalah 1 – 4 jam/hari dan waktu istirahat yang dihabiskan dalam sehari adalah 1- 8 jam/hari.
2. *Autogenic training* berpengaruh terhadap penurunan respons stress mahasiswa keperawatan.
3. *Autogenic training* tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam terhadap penurunan variasi detak mahasiswa keperawatan.
4. Minuman Cokelat berpengaruh terhadap penurunan respons stress mahasiswa keperawatan.
5. Minuman Cokelat tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam terhadap penurunan variasi detak mahasiswa keperawatan.
6. Kombinasi *autogenic training* dan minuman cokelat berpengaruh terhadap penurunan respons stress mahasiswa keperawatan.
7. Kombinasi *autogenic training* dan minuman cokelat tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam terhadap penurunan variasi detak mahasiswa keperawatan.

8. Kombinasi *autogenic training* dan minuman coklat memberikan efek yang lebih maksimal dibandingkan kelompok yang hanya diberikan intervensi *autogenic training* dan pada kelompok yang diberikan minuman coklat.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu motivasi untuk mahasiswa agar dapat menerapkan *autogenic training* yang dikombinasi dengan minuman coklat sebagai salah satu manajemen stress untuk menurunkan stress.

2. Bagi PSIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu manajemen stress untuk menurunkan stress pada mahasiswa keperawatan dan diharapkan dapat dilaksanakan pada semester awal, hal ini bertujuan agar mahasiswa memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk memajemen stress yang dialaminya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi data dasar bagi penelitian – penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *autogenic training* dan minuman coklat. Khususnya untuk

menggunakan sampel yang lebih besar, memperlama waktu penelitian agar mendapatkan suatu tren perubahan, dilakukan pada responden dengan kriteria berbeda, seperti pada pasien dengan hipertensi, pasien yang memiliki masalah jantung.