

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan hasil sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini berada pada usia remaja tingkat akhir, mayoritas berada mengalami stres sedang, didominasi jenis kelamin perempuan, dan bertempat tinggal jauh dari orang tua/kos.
2. Perlakuan relaksasi autogenik dapat menurunkan stres pada responden mahasiswa Prodi S.Tr. Kesehatan Gigi atau secara statistik bermakna.
3. Perlakuan latihan pernapasan (*breathing exercise*) pada responden mahasiswa Prodi S.Tr.Keperawatan secara statistik kurang bermakna dalam menurunkan stres responden.
4. Perlakuan relaksasi autogenik dapat memberikan pengaruh berupa penurunan stres pada responden mahasiswa Prodi S.Tr.Kesehatan Gigi di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta / secara statistik bermakna.

## B. Saran

Berdasarkan hasil analisa data, pembahasan, dan simpulan hasil penelitian, maka dapat dirumuskan saran penelitian sebagai berikut:

### 1. Bagi Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi

Bagi mahasiswa, apabila mengalami situasi stres dan timbul gejala-gejala yang mengganggu, sangat dianjurkan untuk mempraktikkan relaksasi autogenik. Relaksasi tersebut dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi gejala-gejala stres seperti otot tegang, napas berat, emosi yang tidak stabil sehingga dapat menurunkan stres yang dialami.

### 2. Bagi Prodi Kesehatan Gigi di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Koordinator skripsi dan pembimbing akademik disarankan untuk meningkatkan proses pendampingan dan konseling terhadap mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi serta melakukan *screening test* kesehatan jiwa apabila diperlukan lebih lanjut.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melaksanakan sesi autogenik secara langsung secara sepenuhnya serta analisis pada karakteristik responden yang lebih beragam dan mengendalikan variabel pengganggu yang ada.