

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada kelompok intervensi dan kelompok pembanding mayoritas berjenis kelamin perempuan, berusia 22 tahun, tidak kuliah sambil bekerja dan tidak aktif mengikuti organisasi.
2. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta saat menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi warna hijau pada kelompok intervensi. Tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi terapi warna hijau mengalami penurunan.
3. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta saat menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi napas dalam pada kelompok pembanding. Tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi napas dalam mengalami penurunan.
4. Terdapat perbedaan selisih tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok pembanding sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Terapi warna hijau lebih efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan terapi relaksasi napas dalam.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa keperawatan

Bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan yang mengalami kecemasan pada saat penyusunan skripsi diharapkan dapat mempraktekkan terapi warna hijau secara mandiri maupun berkelompok, dengan melakukan terapi sesuai dengan SOP terapi warna, agar kecemasan dapat menurun.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkombinasikan terapi warna hijau dengan terapi non-farmakologi lainnya yang dapat mengatasi kecemasan, salah satunya dengan terapi musik. Peneliti selanjutnya diharapkan juga menggunakan subjek penelitian yang lebih banyak sehingga tingkat validitas dan reliabilitas lebih tinggi.

3. Bagi Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Bagi prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta diharapkan terapi warna hijau dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk dimasukkan kedalam kurikulum pembelajaran, agar mahasiswa dapat bertambah informasinya tentang terapi non farmakologis untuk mengatasi kecemasan sehingga mahasiswa dapat mempraktekan terapi ini secara mandiri saat mengalami kecemasan serta bila sudah menjadi tenaga kesehatan dapat mengintervensikan kepada pasien yang mengalami kecemasan.