

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Rentang usia responden dalam kategori usia remaja akhir.
2. Sebagian besar tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebelum melakukan *brain gym* dalam kategori stres sedang. Sebagian besar tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta setelah melakukan *brain gym* dalam kategori stres ringan.
3. Ada perbedaan signifikan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebelum dan setelah perlakuan *brain gym*.
4. Adanya pengaruh signifikan perlakuan *brain gym* terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan *brain gym* dapat menjadi salah satu teknik non-farmakologi/ terapi alternatif untuk menimbulkan perasaan rileks dan

nyaman selama penyusunan tugas akhir skripsi atau karya tulis ilmiah sehingga mampu mencegah dan mengatasi stres.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan terapi *brain gym* untuk mengatasi permasalahan lain yang sering terjadi pada mahasiswa seperti kecemasan, gangguan kualitas tidur atau insomnia, depresi dan lain-lain.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dapat membuat suatu kegiatan aktivitas fisik seperti *brain gym* yang dapat diterapkan oleh seluruh mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir.