

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik dalam menghadapi praktik klinik awal di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup usia, jenis kelamin, indeks prestasi waktu SMA, minat, dan bakat. Data menunjukkan adanya variasi karakteristik di antara responden, yang mencakup berbagai latar belakang, sehingga memungkinkan identifikasi perbedaan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres akademik berdasarkan faktor-faktor tersebut.
2. Kelompok eksperimen menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Setelah intervensi, kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat stres akademik, dengan sebagian besar responden beralih ke kategori rendah. Sebagian besar responden di kelompok kontrol tetap berada dalam kategori stres akademik sedang setelah diberikan intervensi.
3. Kelompok eksperimen menunjukkan penurunan tingkat stres akademik yang signifikan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Ini mengindikasikan

bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi stres akademik mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Yang Akan Memulai Awal Praktik Klinik

Mahasiswa diharapkan untuk mempersiapkan esehatan mental dan juga pengetahuan sebelum menjalankan praktik klinik. Bagi mahasiswa yang akan menjalankan praktik klinik diharapkan dapat melakukan relaksasi otot progresif sebagai alternatif dalam mengatasi stres akademik secara mandiri. Apabila mengalami kendala, mahasiswa dapat memanfaatkan fasilitas bimbingan akademik yang tersedia di kampus.

2. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Bagi institusi diharapkan untuk selalu melakukan *screening* awal sebelum mahasiswa menjalankan praktik klinik. Hal tersebut untuk mengetahui secara dini apakah mahasiswa memiliki permasalahan yang belum terselesaikan. Dengan demikian, mahasiswa tidak merasa terlalu stres karena telah mendapatkan pertolongan dari tenaga profesional.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Peneliti berikutnya diharapkan dapat melaksanakan relaksasi otot progresif secara tatap muka. Hal tersebut dengan tujuan agar kepatuhan dalam menjalankan terapi relaksasi otot progresif dapat dikontrol oleh peneliti secara langsung.