

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian “perbedaan efektifitas relaksasi otot progresif dengan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada siswa kelas VII full day di SMP Muhammadiyah 1 Klaten” peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa :

1. Umur responden sebagian besar adalah 13-14 tahun
2. Jenis kelamin perempuan paling banyak mengalami tingkat stres pada kelompok relaksasi otot progresif dan pada kelompok aromaterapi
3. Relaksasi otot progresif dan Aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat stres.
4. Relaksasi otot progresif lebih efektif dibandingkan dengan aromaterapi lavender

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi siswa
Menganjurkan siswa untuk melakukan terapi non farmakologi untuk menangani stres dengan melakukan relaksasi otot progresif selama 15 menit.
2. Bagi profesi keperawatan
Menganjurkan untuk melatih gerakan relaksasi otot progresif dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien yang mengalami stres.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Untuk peneliti selanjutnya untuk membandingkan relaksasi otot progresif dengan terapi lain.