

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Prodi Sarjana Keperawatan Tingkat II di STIKES Muhammadiyah Klaten”, peneliti dapat menarik kesimpulan :

1. Karakteristik Responden :
 - a. Rerata usia responden pada kelompok intervensi $19,77 \pm 0,685$ dan kelompok kontrol $19,50 \pm 0,913$.
 - b. Jenis kelamin pada kelompok intervensi Sebagian besar adalah perempuan yaitu 43,2% dan laki-laki 6,8%, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah perempuan yaitu 45,5% dan laki-laki 4,5%.
 - c. Pengalaman stress pada kelompok intervensi sebagian besar adalah kadang-kadang yaitu 29,5% dan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah kadang-kadang yaitu 25,0%.
2. Terdapat perbedaan tingkat stress pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan video gerakan *brain gym* secara online dan leaflet, yang ditunjukkan dengan $p_{\text{value}} 0,001$; $\alpha=0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin sering dilakukan *brain gym*, maka tingkat stress akan semakin berkurang.
3. Terdapat perbedaan tingkat stress pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan video gerakan *brain gym* dan leaflet, yang ditunjukkan dengan $p_{\text{value}} 0,046$; $\alpha=0,05$. Jadi dapat disimpulkan jika hanya diberikan leaflet saja dan tidak dilakukan *brain gym* tidak bisa membuat tingkat stress menurun.
4. Terdapat pengaruh *brain gym* terhadap tingkat stress pada remaja prodi Sarjana Keperawatan Tingkat II di STIKES Muhammadiyah Klaten, yang ditunjukkan dengan $p_{\text{value}} 0,005$; $\alpha=0,05$.

B. Saran

1. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan petugas kesehatan khususnya perawat dan dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologis untuk

mengurangi stress sehingga dapat meminimalisir stress yang terjadi pada pasien, karena intervensi latihan *brain gym* ini berpengaruh positif terhadap perubahan stress seseorang.

2. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengurangi stress pada remaja. Karena selain gerakan latihan ini sangat mudah dilakukan, latihan ini juga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja serta untuk siapa saja. Latihan *brain gym* dapat mengurangi ketegangan saat seseorang mengalami stres, sehingga latihan ini sangat efektif dilakukan saat kita mulai merasakan adanya gejala stres.

3. Bagi Pihak Institusi STIKES Muhammadiyah Klaten

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dan dibuat SOP *Brain Gym* oleh STIKES Muhammadiyah Klaten agar mahasiswa ataupun dosen dalam mengatasi stress akademik atau pekerjaan yaitu dengan melakukan gerakan *brain gym* sehingga tubuh menjadi lebih rileks, nyaman, mengurangi ketegangan, mempengaruhi tubuh, pikiran dan emosi sehingga memberikan ketenangan serta mengurangi intensitas stress.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan informasi dan menjadi dasar pada penelitian selanjutnya.