

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah remaja berumur 15- 16 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan remaja yang memiliki skor stres ringan sampai sedang.
2. Responden sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif memiliki skor stres antara 15- 24 (ringan - sedang)
3. Responden sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif memiliki skor stres antara 8- 21 (normal- sedang)
4. Responden sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam memiliki skor stres antara 15- 19 (ringan- sedang)
5. Responden sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam memiliki skor stres antara 11- 15 (normal- ringan)
6. Terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam terhadap skor stres pada remaja di SMK N 1 Jogonalan dengan *p value* ($p < 0,05$)
7. Hasil perbedaan efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam terhadap skor stres menunjukkan hasil bahwa *p value* sebesar 0,106 ($pvalue > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan efektivitas antara kelompok teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Peneliti menyarankan teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam bisa menjadi salah satu terapi nonfarmakologi untuk menangani stres.

2. Bagi Pendidikan

Peneliti menyarankan terapi ini bisa diterapkan sebagai terapi untuk menangani stres di sekolah dengan cara diadakan pengukuran skor stres di setiap semester oleh guru BK, dan dapat diberikan *booklet* maupun *leaflet* mengenai teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam sebagai pedoman melakukan teknik ini ketika siswa mulai merasa kelelahan dalam belajar.

3. Bagi Responden

Peneliti menyarankan teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam bisa dilakukan secara mandiri sebagai teknik untuk menangani stres pada remaja.

4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian berkaitan dengan teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam dengan variabel yang berbeda, serta dapat melakukan teknik ini dalam lingkungan tenang.