

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### VI.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 36 responden tentang pengaruh *Brain Gym* terhadap stress mahasiswa tingkat I program studi DIII keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden pada mahasiswa tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta sebagian besar berusia 18 tahun (86.1%) dan berjenis kelamin perempuan (58.3%)
- b. *Brain Gym* adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan pada murid *Educational Kinesiology (Edu-K)* untuk meningkatkan kemampuan belajar. Gerakan *Brain Gym* dibuat untuk menstimulasi dimensi lateralis, meringankan dimensi pemfokusan, merelaksasi dimensi pemusatan. Gerakan *Brain Gym* ada 18 gerakan dan setiap gerakan memiliki fungsinya masing-masing.
- c. Stress mahasiswa tingkat I Program Studi DIII Keperawatan stress berat dan stress ringan sama besarnya sebelum dilakukan *Brain Gym*
- d. Stress mahasiswa tingkat I program studi DIII keperawatan UPN “Veteran” Jakarta setelah dilakukan *Brain Gym* sebagian besar mengalami penurunan stress.
- e. Latihan lima jari adalah tindakan hipnotis diri sendiri untuk merelaksasikan pemikiran dan tubuh. Hypnosis adalah penembusan factor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya suatu sugesti/ide pemikiran sehingga menyebabkan perubahan perilaku, dan tatanan mental emosional
- f. Stress mahasiswa tingkat I program studi DIII keperawatan sebelum dilakukan tehnik relaksasi lima jari, sebagian besar mahasiswa mengalami stress ringan (55.6%).

- g. Stress mahasiswa tingkat I program studi DIII keperawatan setelah dilakukan tehnik relaksasi lima jari mengalami penurunan
- h. Tidak ada perbedaan stress setelah intervensi pada kelompok mahasiswa yang melakukan tehnik relaksasi lima jari ( $p=0.269$  ; CI=95%).
- i. Ada perbedaan stress setelah intervensi pada kelompok mahasiswa yang melakukan *Brain Gym* ( $p=0.015$  ; CI=95%).
- j. Tidak ada perbedaan stress setelah intervensi antara kelompok mahasiswa yang melakukan Brain gym dengan kelompok mahasiswa yang melakukan tehnik relaksasi lima jari ( $p=0.383$  ; CI=95%)

## VI.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, perlu direkomendasikan untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan topik penelitian ini, yaitu:

### VI.2.1 Institusi Pendidikan

- a. Pemberian latihan *Brain Gym* dapat disosialisasikan kepada tenaga pendidik (dosen) serta mahasiswa itu sendiri untuk menciptakan proses belajar yang menyenangkan, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai
- b. Latihan *Brain Gym* dapat dilakukan setiap hari, sebelum pembelajaran, pertengahan pembelajaran dan setelah pembelajaran untuk mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal

### VI.2.2 Profesi Keperawatan

- a. *Brain Gym* sebagai salah satu metode yang dapat dilakukan oleh perawat sebagai edukator di masyarakat umum
- b. Dapat diterapkan di Rumah sakit untuk mengurangi kecemasan akibat hospitalisasi

### VI.2.3 Peneliti Selanjutnya

- a. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih luas dengan mengambil sampel dari beberapa Akademi Keperawatan (AKPER)

- b. Waktu pelaksanaan *Brain Gym* minimal dua minggu dan gerakan *Brain Gym* diulang-ulang seminggu tiga kali selama 15 menit untuk mendapatkan hasil yang maksimal
- c. Penelitian mengenai *Brain Gym* dapat dilakukan untuk dunia keperawatan di lingkup RS sehingga manfaatnya dapat dirasakan di dunia kesehatan.

