

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 30 mahasiswa di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta frekuensi tingkat stres paling banyak berada dalam kategori berat dengan jumlah 25 mahasiswa (83 %), setelah melakukan latihan relaksasi napas dalam jumlah mahasiswa dengan stres berat menurun menjadi 20 mahasiswa (66 %)
- b. Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta frekuensi mahasiswa dengan tekanan darah di atas normal dari 13 mahasiswa (43%) turun menjadi 5 mahasiswa (16,66%) pada tekanan darah sistolik dan 3 mahasiswa (10 %) pada tekanan darah diastolik setelah melakukan latihan relaksasi napas dalam
- c. Latihan relaksasi napas dalam berpengaruh tetapi tidak secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas

Angelina Devora, 2023

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT STRESS DAN TEKANAN DARAH MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA 2022

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

- d. Latihan relaksasi napas dalam berpengaruh secara signifikan dengan tekanan darah sistolik dan diastolik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Disarankan kepada para mahasiswa yang turut menjadi partisipan untuk melakukan terapi relaksasi napas sebagai upaya untuk menjaga tekanan darah dan tingkat stres serta menjadi tindakan preventif bagi penyakit fisik dan mental yang dapat terjadi akibat peningkatan tingkat stres dan tekanan darah. Terapi relaksasi ini juga dapat diikuti dengan kebiasaan hidup yang baik seperti menjaga pola tidur dan makan agar hasil yang didapatkan lebih maksimal. Bagi responden yang memiliki tingkat stres atau tekanan darah yang tinggi disarankan untuk melakukan terapi relaksasi ini dengan frekuensi yang ditingkatkan misalnya 4 atau 5 hari dalam seminggu untuk menjaga dan menurunkan tingkat stres dan tekanan darah.

V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan menggabungkan latihan relaksasi napas dalam dengan metode farmakologi atau non farmakologi lainnya,

Angelina Devora, 2023

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA 2022

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

meneliti variabel lain yang dipengaruhi oleh latihan relaksasi napas dalam, atau melakukan penelitian ini dengan subjek penelitian yang berbeda.

V.2.3 Bagi Tenaga Medis

Tenaga medis disarankan untuk mengedukasi mengenai latihan relaksasi napas dalam dan dapat dilakukan bersamaan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi lainnya untuk hasil yang lebih maksimal. Latihan ini juga dapat dijadikan sebagai tindakan preventif pada pasien pra-hipertensi untuk menjaga tekanan darah dan pada pasien dengan tingkat stres sedang-berat untuk menjaga dari terjadinya penyakit fisik dan mental akibat peningkatan tingkat stres.