

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah melakukan asuhan keperawatan pada dua orang remaja dengan penerapan *evidence-based nursing* intervensi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat stres akademik, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Gambaran pengkajian pada dua klien menunjukkan bahwa keduanya mengalami ansietas yang berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan, ditandai dengan keluhan khawatir berlebihan, sulit tidur, otot wajah tampak tegang, serta perasaan tidak tenang dan gelisah.
- b. Tingkat stres yang dialami klien, berdasarkan hasil pengisian kuesioner skala stres belajar, menunjukkan bahwa pada awal pengkajian (*pre-test*), Nn. F berada dalam kategori ansietas berat dengan skor 164 dan Nn. S juga berada dalam kategori ansietas berat dengan skor 147.
- c. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada Nn. F adalah ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami (SDKI D.0080), harga diri rendah situasional berhubungan dengan riwayat penolakan (SDKI D.0087), dan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (SDKI D.0055). Sementara pada Nn. S adalah ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan (SDKI D.0080), dan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (SDKI D.0055).
- d. Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak empat sesi selama empat hari, dengan durasi tiap sesi sekitar 35–45 menit. Intervensi ini diberikan setelah pelaksanaan tindakan generalis dari SPTK 1-4 ansietas pada klien kelolaan utama dan klien kelolaan resume.
- e. Terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada kedua klien. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan skor kuesioner skala stres belajar pada hari kelima (*post-test*) menjadi 118

(ansietas sedang) pada Nn. F dan 96 (ansietas ringan) pada Nn. S. Persentase penurunan sebesar 28,0% pada Nn. F dan 34,7% pada Nn. S memperlihatkan bahwa terapi ini dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan inovatif dalam mengurangi kecemasan.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan terhadap dua klien remaja dengan masalah keperawatan Ansietas berhubungan dengan stres akademik, maka penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Klien

Diharapkan remaja yang mengalami stres akademik dapat secara aktif menerapkan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri sebagai salah satu upaya dalam mengelola stres dan kecemasan, khususnya menjelang ujian penting seperti SNBT. Latihan relaksasi otot progresif sebanyak empat sesi terbukti dapat membantu menurunkan tingkat ansietas, meningkatkan konsentrasi belajar, serta menumbuhkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa persiapan akademik. Penambahan frekuensi latihan relaksasi otot progresif disarankan untuk hasil yang lebih terlihat dan optimal.

b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan emosional, motivasi, serta menciptakan lingkungan yang kondusif dan nyaman agar remaja lebih mudah dalam menjalani latihan relaksasi secara konsisten. Peran keluarga sangat penting dalam mendampingi remaja menghadapi tekanan akademik dan dalam membentuk rutinitas positif yang mendukung stabilitas mental.

c. Bagi Tenaga Keperawatan

Relaksasi otot progresif dapat menjadi intervensi efektif dalam mengurangi kecemasan remaja akibat stres akademik. Perawat perlu memperhatikan tiga aspek utama agar terapi ini optimal. Pada fase persiapan, penting memastikan remaja memahami tujuan dan teknik relaksasi dalam suasana yang tenang. Selama pelaksanaan, panduan

kontraksi dan relaksasi otot harus diberikan secara bertahap dan terstruktur. Evaluasi dilakukan dengan menilai perubahan respon psikologis dan fisik remaja, sebagai dasar perencanaan sesi berikutnya. Perawat diharapkan mampu mengintegrasikan terapi ini ke dalam program promosi kesehatan jiwa baik di lingkungan sekolah, posyandu remaja, maupun komunitas, serta meningkatkan literasi kesehatan mental melalui edukasi dan pelatihan.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Sekolah dan lembaga pendidikan diharapkan menyediakan ruang dan waktu untuk kegiatan manajemen stres seperti relaksasi otot progresif. Meskipun teknik ini dapat dilakukan secara mandiri, pendampingan oleh guru atau konselor yang telah mendapatkan pelatihan dasar tetap diperlukan untuk memastikan pelaksanaannya aman dan efektif. Integrasi terapi ini ke dalam program bimbingan konseling atau pelatihan *soft skill* juga dapat mendukung kesiapan mental siswa menghadapi tekanan akademik.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Karya ilmiah ini memiliki keterbatasan dalam jumlah partisipan dan waktu intervensi yang terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi serupa dengan jumlah subjek yang lebih besar, rentang usia yang lebih luas, serta desain yang memungkinkan pemantauan efek terapi dalam jangka panjang. Selain itu, penelitian mendatang juga dapat membandingkan efektivitas terapi relaksasi otot progresif dengan teknik intervensi lain untuk memperkaya bukti ilmiah dalam manajemen stres akademik pada remaja.