

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan asuhan keperawatan pada mahasiswa melalui penerapan *brain gym* sebagai upaya menurunkan stres akademik, maka dapat dirumuskan beberapa kesimpulan berikut:

- a. Klien kelolaan, Nn. L (21 tahun) dan klien resume, Nn. S (22 tahun), keduanya merupakan mahasiswa profesi ners yang mengalami stres akademik berat berdasarkan hasil pengukuran DASS masing-masing dengan skor awal tingkat stress 26 dan 27 serta skor awal tingkat kecemasan 15 dan 19.
- b. Masalah keperawatan utama yang ditemukan pada kedua klien adalah Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan (SDKI D.0080).
- c. Intervensi keperawatan utama yang diberikan adalah penerapan *brain gym* selama 4 hari secara berkelanjutan, didukung dengan teknik relaksasi napas dalam. Intervensi ini dilakukan secara sistematis melalui rangkaian gerakan terstruktur berdasarkan panduan empat sesi *Brain Gym* yang difokuskan pada stimulasi otak kiri–kanan, peningkatan konsentrasi, serta pengurangan ketegangan fisiologis..
- d. Hasil pengukuran tingkat stres akademik setelah intervensi menunjukkan adanya penurunan signifikan. Klien kelolaan mengalami penurunan skor DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*) dari 26 (stres berat) menjadi 17 (stres ringan) dan dari 15 (kecemasan berat) menjadi 9 (kecemasan ringan), sedangkan klien resume mengalami penurunan dari 27 (stres berat) menjadi 16 (stres ringan) dari 19 (kecemasan berat) menjadi 8 (kecemasan ringan)
- e. Evaluasi keperawatan menunjukkan bahwa kedua klien lebih tenang, ketegangan berkurang, dan kemampuan fokus meningkat setelah

mengikuti *Brain Gym* dengan mulai menggunakan strategi koping yang lebih adaptif.

- f. Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *brain gym* efektif dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa dan dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam manajemen stres berbasis bukti.

V.2 Saran

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian, maka disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi Klien

Diharapkan klien dapat melanjutkan praktik *brain gym* secara mandiri di rumah sebagai bentuk *self-care* dan strategi koping untuk menghadapi tekanan akademik di masa mendatang.

- b. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga dapat memberikan dukungan emosional serta menciptakan lingkungan yang kondusif bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri dan mengelola stresnya dengan cara yang sehat.

- c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi dapat memanfaatkan *brain gym* sebagai bagian dari program intervensi promotif preventif untuk kesehatan mental mahasiswa, khususnya menjelang masa-masa akademik yang menekan seperti ujian atau penyusunan tugas akhir.

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih luas dan menggunakan kontrol kelompok untuk mengukur efektivitas *brain gym* secara lebih objektif terhadap berbagai jenis stres, tidak hanya stres akademik tetapi juga kecemasan sosial atau *burnout*.