

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dengan metode *experimental* pada bulan Februari 2018 terhadap 100 orang mahasiswa- mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, dapat disimpulkan bahwa :

1. Mahasiswa- mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang melakukan teknik pengambilan nafas dalam tidak mengalami kecemasan
2. Mahasiswa- mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang tidak melakukan teknik pengambilan nafas dalam mengalami kecemasan
3. Terdapat hubungan antara teknik pengambilan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa- mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

6.2 Saran

1. Bagi Responden
 - Supaya melakukan teknik pengambilan nafas dalam saat mengalami kecemasan
2. Bagi penelitian selanjutnya
 - Memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan responden.
 - Memperhatikan kepatuhan dan letepatan sampel dalam melakkan teknik pengambilan nafas dalam
 - Dapat dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik pengambilan nafas dalam terhadap tekanan darah dan pengurangan rasa sakit

- Selain itu dapat juga dilakukan penelitian yang sama terhadap rentang usia yang berbeda, misalnya lansia
- Dapat dilakukan penelitian yang sama tetapi dengan menggunakan desain eksperimental