

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini dijelaskan kesimpulan dan saran dari penelitian yang telah dilakukan berdasarkan dari penjelasan bab sebelumnya.

1.1 Kesimpulan

- 7.1.1 Karakteristik responden yaitu narapidana wanita berumur antara 20-40 tahun, tingkat pendidikan paling banyak adalah sekolah menengah atas, sebagian besar mereka adalah tidak bekerja.
- 7.1.2 Diketahui rerata kecemasan narapidana wanita sebelum dan sesudah mendapat terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dan kontrol.
- 7.1.3 Terdapat perbedaan rata-rata kecemasan narapidana wanita sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dan kontrol.
- 7.1.4 Adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan narapidana wanita sesudah mendapat terapi pada kelompok intervensi dan kontrol.

7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas ada beberapa saran dan masukan yang perlu disampaikan untuk melaksanakan terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan narapidana wanita

7.2.1 Lembaga Pemasarakatan

Lembaga pemsaryarakatan diharapkan dapat memfasiilitasi sarana dan prasarana untuk pelaksanaan pelatihan terapi relaksasi otot progresif seperti pembuatan peraturan, pengadaan ruangan, persiapan dana, dan membentuk tim pelaksana untuk memberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan dapat memberikan manfaat dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh narapidana wanita selama menjalani masa hukuman.

7.2.2 Aplikasi Keperawatan

Sebagai perawat jiwa penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melaksanakan salah satu terapi spesialis keperawatan jiwa yaitu terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan narapidana wanita.

7.2.3 Pengembangan Keilmuan

Pihak pendidikan diharapkan lebih mengembangkan aplikasi terapi individu relaksasi otot progresif pada narapidana wanita yang berada di lapas dan memodifikasi dengan terapi lain

untuk mengatasi kecemasan narapidana wanita secara komprehensif.

7.2.4 Metodologi Penelitian

7.2.4.1 Hasil penelitian ini dapat menjadi daftar rujukan untuk mengembangkan penelitian mengenai terapi relaksasi otot progresif terhadap narapidana wanita.

7.2.4.2 Hasil penelitian berdasarkan analisa kuesioner ditemukan bahwa gejala kecemasan tertinggi yaitu pada pertanyaan 7 dan 4 yang berisi tentang gejala somatik, kekakuan otot dan gangguan tidur, maka hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dasar untuk dilakukan terapi lanjutan dan dimodifikasikan dengan terapi lain seperti terapi kognitif, terapi kognitif perilaku dan lainnya.

