

BAB VII PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik responden didominasi remaja usia 18 tahun, beragama Islam, urutan kelahiran anak kedua-kelima, memiliki ≥ 3 saudara, orang tua masih hidup, dan pendapatan orang tua \geq UMR.
- b. Sebelum intervensi, mayoritas tingkat kecemasan remaja putri pada kelompok intervensi dan kontrol berada pada kecemasan sedang.
- c. Setelah intervensi, tingkat kecemasan pada kelompok intervensi menurun menjadi kategori normal, sedangkan kelompok kontrol tetap pada kategori kecemasan sedang.
- d. Psikoedukasi dan relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja putri pada kelompok intervensi ($p < 0,05$).

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Dinas Pendidikan

Dinas Pendidikan diharapkan dapat menyusun dan mendukung kebijakan pelaksanaan program kesehatan mental remaja berbasis sekolah, termasuk psikoedukasi dan relaksasi otot progresif sebagai upaya promotif dan preventif untuk membantu remaja mengelola kecemasan di lingkungan sekolah.

b. Dinas Kesehatan

Dinas Kesehatan diharapkan dapat memperkuat kebijakan promotif dan preventif kesehatan mental remaja melalui kerja sama lintas sektor dengan sekolah dan puskesmas, serta mendukung pelaksanaan skrining kesehatan mental dan intervensi nonfarmakologis bagi remaja, seperti psikoedukasi dan relaksasi otot progresif.

c. Instansi penelitian (sekolah)

Sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan program psikoedukasi dan relaksasi otot progresif secara terstruktur dan berkelanjutan sebagai bagian dari upaya pembinaan kesehatan mental peserta didik. Program ini dapat diintegrasikan dalam pembelajaran bimbingan sekolah (BK) sebagai upaya menurunkan kecemasan siswa.

d. Bagi Puskesmas (Bidan dan Perawat)

Bidan dan perawat di puskesmas diharapkan dapat bekerja sama dengan program kesehatan jiwa dalam melakukan skrining kesehatan mental serta mengembangkan edukasi kesehatan mental dan latihan relaksasi otot progresif pada remaja sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan kecemasan. Selain itu, petugas puskesmas juga dapat memberdayakan guru BK di sekolah untuk memberikan edukasi kesehatan mental dan latihan relaksasi.

e. Remaja

Remaja yang menjadi responden penelitian pada kelompok intervensi diharapkan dapat menerapkan latihan relaksasi secara berkelanjutan sebagai strategi koping adaptif dalam mengelola kecemasan pada kehidupan sehari-hari.

f. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penerapan psikoedukasi dan relaksasi otot progresif pada berbagai kelompok remaja dan *setting* yang berbeda untuk memperluas implementasi intervensi kesehatan mental berbasis nonfarmakologis.

