

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dalam penelitian tentang “Pengaruh *Butterfly hug* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta” dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tingkat stres sebelum diberikan *Butterfly hug* pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta lebih dari setengahnya memiliki tingkat stres sedang
- 2) Tingkat stres setelah diberikan *Butterfly hug* pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta lebih dari setengahnya memiliki tingkat stres ringan sehingga adanya penurunan tingkat stres dari sebelum dilakukan *Butterfly hug*.
- 3) Terdapat pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Untuk Responden

Diharapkan dari hasil penelitian ini Siswa/i SMK AL-Mafatih Jakarta khususnya responden penelitian dapat diterapkan sebagai bentuk menenangkan diri dan menurunkan tingkat stres yang dialami untuk membangun kesehatan mental dan mewujudkan remaja yang sehat.

##### 5.3 Saran Untuk Instalasi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dari penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan informasi dan digunakan sebagai tinjauan pustaka untuk memperbanyak keahlian dalam

bidang Keperawatan Jiwa dan Instalasi Pelayanan Kesehatan dimasa depan sebagai salah satu bentuk terapi komplementer dengan Metode *Butterfly hug* untuk menurunkan tingkat stres.

#### **5.4 Saran Untuk Universitas**

Sebagai bahan bacaan maupun referensi dalam sumber pengetahuan dalam pembuatan karya ilmiah, dan melakukan penelitian lebih luas mengenai Pengaruh *Butterfly hug* terhadap tingkat stres pada Remaja.

#### **5.5 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya**

Mengembangkan hasil penelitian yang telah didapatkan dengan desain penelitian lainnya sehingga melibatkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi, dan mempertimbangkan waktu penelitian sehingga menjadi lebih tepat dan efektif.

