

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Terapi *Expressive Writing* terhadap tingkat kecemasan pada pasien dewasa muda di layanan kesehatan jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan tahun 2023 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *expressive writing* terbanyak responden mengalami kecemasan dengan kategori berat yaitu sebesar 53,84%.
- 2) Tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *expressive writing* terbanyak responden mengalami tingkat kecemasan dengan kategori sedang yaitu sebesar 30,8%.
- 3) Terapi *expressive writing* berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan usia dewasa muda. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* $0,011 \leq 0,05$.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Dapat meningkatkan pengetahuan pada pasien dewasa muda tentang pengaruh terapi *Expressive Writing* terhadap kecemasan. Serta dapat mengaplikasikan terapi *Expressive Writing* pada responden selama di rumah.

5.2.2 Bagi Puskesmas

Dapat dijadikan dasar atau informasi tambahan untuk meningkatkan pelayanan terhadap pasien dewasa muda dan mampu menjadi solusi mengurangi masalah kecemasan pada pasien dewasa muda.

5.2.3 Bagi Perawat

Khususnya perawat di layanan kesehatan jiwa, dapat menerapkan metode penurunan tingkat kecemasan non farmakologi terapi *Expressive Writing* untuk mengurangi tingkat kecemasan kepada pasien dewasa muda.

