

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja dengan usia 14 – 16 tahun di Dusun Sonosari. Hasil penelitian tingkat kecemasan pada remaja sebagian besar dalam kategori ringan dengan beberapa gejala seperti, gelisah, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, sedangkan untuk kecemasan sedang meliputi gejala seperti mulut kering, perasaan berubah – ubah, sukar memulai tidur.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Responden**

Diharapkan bagi responden untuk melakukan teknik relaksasi pernafasan atau teknik relaksasi otot untuk mengatasi kecemasan dan selalu menjaga kesehatan dengan mematuhi protokol kesehatan selama masa pandemi covid-19.

##### **5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk menambah wawasan tentang tingkat kecemasan remaja pada masa pandemi covid-19 , jika peneliti selanjutnya menggunakan media daring untuk penelitian, diharapkan peneliti menggunakan google form yang lebih mudah untuk dimengerti oleh responden agar responden tidak bingung untuk mengisi google form. Selain itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk

melakukan penelitian tentang faktor – faktor lain yang mempengaruhi kecemasan pada saat masa pandemi covid – 19