

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada mahasiswa keperawatan semester 8 yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum diberikan terapi tertawa, tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi 14 orang (77,8%) mengalami stres sedang dan 4 orang (22,2%) mengalami stres berat.
2. Setelah diberikan terapi tertawa, tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi 13 orang (72,2%) mengalami stres ringan dan 5 orang (27,8%) mengalami stres sedang.
3. Terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi dengan nilai signifikan p value yaitu 0,000 ( $<0,05$ ).

#### **5.2 Saran**

##### **a. Bagi Responden**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk mengungkapkan segala perasaan, meningkatkan motivasi dan semangat, kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi melalui terapi tertawa.

##### **b. Bagi Bidang Ilmu Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah tentang pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres.

c. **Bagi Peneliti Selanjunya**

Diharapkan peneliti selanjunya dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan metode pemberian terapi tertawa dapat lebih variatif dan diharapkan juga dapat melakukan control yang adekuat untuk memberikan kepastian tentang efek terapi tertawa serta pengaruhnya terhadap hormone-hormon stress.