BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tugas akhir yang dicapai dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Masalah yang ditemukan adalah stres pada mahasiswa Program Studi Keperawatan, yang dapat disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik dan dapat berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis mahasiswa.
2. Solusi yang ditawarkan untuk membantu mengatasi stres pada mahasiswa adalah terapi Benson, yaitu teknik relaksasi nonfarmakologis yang sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu menciptakan kondisi tubuh dan pikiran yang lebih rileks.
3. Luaran yang dihasilkan adalah media video edukasi "BENSON RILEKS: Kelola Stres dengan Terapi Benson untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan", yang memuat informasi mengenai stres dan terapi Benson serta demonstrasi langkah-langkah pelaksanaannya sehingga dapat digunakan sebagai media edukasi bagi mahasiswa Program Studi Keperawatan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

   Diharapkan mahasiswa Program Studi Keperawatan dapat memanfaatkan media video edukasi terapi Benson sebagai sumber belajar mandiri untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan terapi benson sebagai salah satu upaya mengelola stres selama menjalani proses pembelajaran maupun menghadapi tuntutan akademik.
2. Bagi Institusi Pendidikan (Kampus)

Diharapkan pihak kampus mempertimbangkan penerapan terapi relaksasi benson sebagai fasilitas dukungan kesehatan bagi mental mahasiswa. Kampus dapat menyediakan panduan, ruang relaksasi khusus atau mengadakan sesi pelatihan kesehatan mental untuk menekan angka stres akademik.

3. Bagi Prodi Keperawatan

   Diharapkan media video edukasi terapi Benson dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung dalam pemberian edukasi mengenai pengelolaan stres kepada mahasiswa Program Studi Keperawatan serta dapat dikembangkan dan digunakan dalam kegiatan pembelajaran atau promosi kesehatan.