BAB VII
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pada kelompok intervensi, hampir seluruh responden (95%) mengalami beban akademik yang cukup berat, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar (80%) menyatakan hal serupa. Dalam partisipasi kegiatan kampus, hampir separuh responden kelompok intervensi (45%) dan lebih dari separuh responden kelompok kontrol (60%) mengikuti kegiatan kampus.
2. Rata-rata skor stres akademik sebelum melakukan intervensi dalam kelompok intervensi adalah 51.05 dan sesudah dilakukan intervensi 41.55. Sedangkan itu, pada kelompok kontrol, rata-rata tingkat keparahan diaper rash sebelum diberikan intervensi sebesar 50,65 dan setelah intervensi menurun menjadi 46,05.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres akademik sebelum dan setelah intervensi pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi, perbedaannya signifikan dengan *(p* = 0.0001), sedangkan pada kelompok kontrol perbedaannya signifikan dengan *(p* = 0.003)
4. Ada Pengaruh Pemberian Auriculotherapy Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu *(p = 0,021).*

B. Saran

Berdasarkan temuan dan hasil pembahasan dalam penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran kepada pihak-pihak yang berkepentingan, antara lain:

1. Bagi Institusi Pendidikan
   a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan dalam kegiatan promosi kesehatan mental mahasiswa, serta dijadikan rujukan dalam pengembangan kurikulum Keperawatan Komplementer dan Alternatif.

b. Pengembangan Kesejahteraan Mahasiswa: Membuat kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, seperti menyediakan layanan konseling dan mengurangi beban akademik yang tidak perlu.
c. Penyuluhan dan Edukasi: Melakukan penyuluhan tentang pentingnya kesehatan mental dan cara mengelola stres kepada mahasiswa dan staf pengajar.
d. Mendorong tenaga kesehatan, khususnya di lingkungan kampus atau layanan kesehatan mahasiswa, untuk mendapatkan pelatihan dalam teknik *auriculotherapy*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya
   a. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat seperti randomized controlled trial (RCT) dan analisis multivariat agar hasil lebih akurat dan variabel luar dapat dikendalikan secara optimal.
   b. Sampel sebaiknya diperbesar dan dipilih dari tingkat semester yang seragam untuk meningkatkan validitas dan kemampuan generalisasi hasil penelitian.
   c. Penelitian berikutnya dapat menambahkan faktor-faktor seperti dukungan sosial, kepribadian, kecemasan, atau kondisi psikologis lainnya untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh.
   d. Selain kuesioner, dapat dipertimbangkan penggunaan metode objektif seperti pengukuran fisiologis (misalnya detak jantung, kadar kortisol) atau pendekatan mixed-method untuk mengurangi bias.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu