

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adanya pandemi covid-19 ini memberikan dampak pada seluruh lapisan masyarakat. Bukan hanya menyerang fisik bahkan tidak sedikit juga orang mengalami gangguan psikis seperti gangguan kecemasan. Untuk itu perlu adanya upaya untuk mengatasi kecemasan yang saat ini sedang dialami oleh masyarakat. Belakangan ini telah dikembangkan berbagai penelitian tentang penanganan kecemasan diantaranya dengan menggunakan terapi *SEFT*, Jarnawi (2020) dan Medina Khadijah (2020) mengatakan bahwa terapi *SEFT* merupakan terapi yang efektif untuk mengatasi kecemasan.

Selain itu terapi relaksasi otot progresif dan yoga juga sangat efektif untuk menurunkan keceasan ini menurut Mutawalli (2020) dan Vistra Veftisia (2020). Dan metode spiritual seperti mandi taubat, shalat taubat serta zikir diyakini dapat mengatasi kecemasan menurut (Yono 2020) dan Ulfiah (2020) kemudian terapi hipnosis lima jari, *thought stoping* bisa di jadikan pilihan lain untuk menurunkan kecemasan. Jadi ada berbagai jenis terapi yang bisa dilakukan dan telah teruji keefetifannya sehingga dapat menjadi solusi untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh masyarakat pada masa pandemi covid-19 ini.

B. Saran

a. Bagi peneliti

Sebagai penambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam pemberian terapi penanganan kecemasan serta sebagai sarana aplikasi dalam menerapkan teori yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan.

b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Literature review ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan untuk pelaksanaan catu dharma Perguruan Tinggi khususnya tentang upaya penanganan kecemasan masyarakat di tengah pandemi covid-19

c. Bagi Profesi Keperawatan

Literature review ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan kajian dalam meningkatkan kualitas profesi dalam proses pengaplikasian perawatan non farmakologis khususnya tentang upaya penanganan kecemasan masyarakat pada masa pandemi covid-19

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Literature review ini diharapkan dapat menjadi referensi dan menambah wawasan pada penelitian selanjutnya yang akan meneliti terkait penanganan kecemasan masyarakat pada masa pandemi covid-19 secara mendalam.