

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini adalah relaksasi progresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres. Relaksasi progresif tidak dapat mempertahankan jumlah limfosit ke dalam batas normal.

B. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut untuk mengkaji pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat stres dan jumlah limfosit, namun menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan frekuensi relaksasi progresif yang lebih banyak.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji pengaruh relaksasi progresif terhadap sistem imun secara kualitatif, tidak hanya kuantitatif.
3. Perlu dilakukan penelitian yang membandingkan berbagai jenis relaksasi dan pengaruhnya terhadap stres dan sistem imun.