

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada prajurit TNI yang akan melaksanakan penilaian kesegaran jasmani lari 12 menit di Yonif Raider 500 Sikatan Surabaya sebagian besar responden 53% kecemasan sedang sebanyak 20 orang, hampir setengah responden 42% mengalami kecemasan ringan sebanyak 16 orang dan sebagian kecil 5% tidak ada kecemasan sebanyak 2 orang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, pendidikan, permasalahan dalam keluarga, pemicu masalah dan riwayat penyakit serta riwayat kegagalan tes sedangkan.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dari hasil penelitian dapat dijadikan masukan khususnya dalam ilmu keperawatan tentang kecemasan dalam menghadapi penilaian kesegaran jasmani lari 12 menit pada prajurit sehingga nantinya dapat memberikan solusi dalam mengatasi kecemasan tersebut.

2. Bagi Yonif Raider 500 Sikatan

Memberikan dukungan kepada prajurit berupa fasilitas sarana olahraga dan tempat fitnes bagi seluruh prajurit sehingga dapat melatih fisik secara optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjunya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih meneliti dengan judul penelitian yang serupa dengan sampel yang lebih banyak sehingga menghasilkan hasil yang akurat.

4. Bagi Responden

Agar lebih meningkatkan latihan kesegaran jasmani untuk mencapai tingkat kesegaran fisik (*physical fitness*) dalam kategori baik sehingga siap dalam melaksanakan penilaian kesegaran jasmani lari 12 menit dan diharapkan prajurit lebih percaya diri sehingga tidak ada kecemasan dalam pelaksanaan penilaian lari 12 menit.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz. 2017. **Metodologi Penelitian**. Jakarta: Salemba Media.
- Aziz. 2018. **Metode Penelitian Untuk Keperawatan**. Jakarta: Salemba Medika.
- Brawijaya, P. K. V. 2020. **Data Personel Pelaksanaan Kesegaran Jasmani Periodik Tahun 2020**. Surabaya: Press Kodam V Brawijaya.
- Buliali, J. L., Johan, F. and Fetriah, D. 2018. '**Militer Tni Au**', Universitas Stuttgart.
- Clark, D.A., & B. 2016. **Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice**. New York, NY: Guilford Press', science and practice. New York, NY: Guilford Press.
- Cutler .2016. **Seni Hidup Bahagia**. (Alih Bahasa: Alex Tri KantjonoWidodo). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- David. 2016. **Kesehatan Jiwa dan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat**. Jakarta: Penerbit Bulan Bintang.
- Dispenad. 2014. **Dinas Jasmani Prajurit**. Jakarta: Puskesad.
- Djoko Pekik Irianto. 2017. **Bugar dan Sehat Dengan Olahraga**. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dorland. 2017. **Kamus Kedokteran Dorland**. Jakarta: EGC.
- Indonesia, T. N., Besar, M. and Darat, A. 2020. '**Petunjuk Teknis Tes Kesegaran Jasmani**', Jakarta: Puskesad
- Kartono. 2018. **Kamus Psikologi**. Bandung: Pionir Jaya.
- Lucy Pujasari, Adi Bayu. 2018. **Psikologi Komunikasi**. Yogyakarta: Deepublisher.
- Lutan, R. 2018. **Dasar-dasar Kesehatan Olahraga**. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nursalam. 2003. **Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan**. 1st edn. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2017. **Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan**. Jakarta: Salemba Medika.

- Pedak, M. 2019. **Metode Supernol Menaklukkan Stres**. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Raji. 2019. **Kesehatan Fisik Prajurit**. Jakarta: Angkatan Darat Media.
- Ramaiah. 2018. **Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya**. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Semiun. 2017. **Kesehatan Mental 2**. Yogyakarta: Kanisius.
- Setyono. 2018. **Psikologi Kepribadian**. Malang: UMM press.
- Staf-AD, K. 2018. **'Tes Garjas Prajurit TNI-AD'**. Jakarta: Juknis
- Sudarno. 2019. **Pendidikan Kesegaran Jasmani**. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2018. **Statistika Untuk Penelitian Edisi 3**. Jakarta: Alfabeta.
- Suharjana. 2018. **Kebugaran Jasmani**. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- TNI, P. D. P. (PDP). 2019. **'Peraturan Staf Angkatan Darat'**. Jakarta: Kepala Staf Angkatan Darat
- Videbeck. 2017. **Buku Ajar Keperawatan Jiwa**. Jakarta: EGC.
- Wiramihardja, S. 2017. **Pengantar Psikologi Abnormal**. Bandung: Refika Aditama

