

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Tingkat kecemasan pada prajurit TNI yang akan melaksanakan renang militer di Kompi Kesehatan Lapangan 1 Batalyon Kesehatan 2/2 Kostrad Malang bahwa setengahnya responden mengalami kecemasan sedang dengan jumlah 10 responden (50%).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian disarankan agar mahasiswa dapat menerapkan pendidikan kesehatan tentang hal-hal untuk mengatasi kecemasan sehingga bisa menerapkan penyuluhan kesehatan tentang kecemasan dan cara mencegahnya.

5.2.2 Bagi Batalyon Kesehatan 2/2 Kostrad

Hasil penelitian ini disarankan bagi Batalyon Kesehatan 2/2 Kostrad Malang sebelum pelaksanaan kesamaptaan jasmani untuk memberikan arahan yakni peserta renang militer hendaknya melakukan persiapan yang matang agar pelaksanaan renang militer dapat berjalan lancar.

5.2.3 Bagi Peneliti

Dapat menerapkan ilmu yang diperoleh tentang penelitian dan sebagai tambahan referensi tentang kecemasan sebelum pelaksanaan kesamaptaan jasmani renang militer.

5.2.4 Bagi Responden

Hasil penelitian ini disarankan bagi prajurit yang akan melaksanakan kesamaptaan jasmani renang militer agar dapat melakukan persiapan secara matang agar hasil yang dicapai dapat memuaskan serta hendaknya mempunyai mekanisme koping yang baik untuk mengurangi kecemasan sebelum melakukan kesamaptaan jasmani renang militer.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo. 2010. *Pembinaan Kesamaptaan Jasmani*. Jakarta: MABESAD
- Hamadi. 2012. *Assessment for the U.S. Army Comprehensive Soldier Fitness Program The Global Assessment Tool*. Jurnal Penelitian. Diakses 23 Oktober 2017
- Hawari. 2010. *Kecemasan*. Yogyakarta: Kanisius
- Hikayat. 2013. *Pengaruh Metode Latihan dan Kesegaran Jasmani Awal Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani (Studi Eksperimen Pada Perwira Siswa Pria Secapaad)*. Skripsi: Universitas Indonesia
- Imron. 2010. *Metode Penelitian Untuk Pemula*. Jakarta: Pustaka Obor
- Kusumawati. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Surabaya: Salemba Medika
- Naskah Susjurbajasmil.TNI –AD.2007
- Notoatmodjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Salemba Medika.
- Puskesad. 2015. *Petunjuk Teknis Renang Militer*. Jakarta: MABESAD
- Ramaiah. 2010. *Kecemasan*. Jakarta: Pustaka populer Obor
- Sabarguna. 2008. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Stuart dan Sundeen. 2002. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Jakarta : Alfabeta.
- Suliswati. 2010. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Sumarsono. 2008. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Alfabeta.