

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai fenomenologi pengalaman remaja terkonfirmasi positif covid-19 dan stresornya di Kalimantan Timur wilayah Penajam Paser Utara, Tenggarong dan Kota Samarinda, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Faktor penyebab dan pencegahan stresor remaja terkonfirmasi positif covid-19

Berdasarkan hasil penelitian yaitu faktor penyebab stresornya seluruh informan merasakan stres karena isolasi, semua kegiatan dilakukan dengan terbatas dan beban pikiran akibat tuntutan tanggung jawab. Dan ditemukan hal baru dalam penelitian ini adalah faktor makanan dirumah sakit dan dirumah sendiri. Faktor makanan tersebut salah satu usaha untuk cepat kembali dan normal. Beberapa cara untuk mengatasi stresor yaitu berfokus pada kesembuhan dengan selalu berpikir positif, mengkonsumsi obat, berolahraga, menghibur diri dengan bermain hp dan menyibuk kan diri menonton *video/youtube*.

2. Dampak-dampak pada aspek fisik remaja terkonfirmasi positif covid-19

Berdasarkan hasil penelitian, di temukan hal baru pada dampak fisik yang dirasakan oleh informan berupa perubahan berat badan. Informan mengikuti aturan/anjuran dari dokter.

3. Dampak-dampak pada aspek psikologis remaja terkonfirmasi positif covid-19

Berdasarkan hasil penelitian, psikologis yang dirasakan sebagian informan ialah perubahan perilaku karena faktor keluarga, lebih mudah tersinggung, cemas, pikiran tidak tenang sehingga membuat susah tidur seperti gelisah. Pendampingan dapat membangun kekuatan mental serta keluarga sebagai lingkungan utama yang harus mampu memberikan informasi dan edukasi agar dapat menambah pengetahuan dan dapat menyeimbangi kestabilan emosinya.

B. Saran

Saran-saran yang akan diberikan berdasarkan hasil penelitian tentang pengalaman remaja terkonfirmasi positif covid-19 dan stresornya di Kalimantan Timur wilayah Penajam Paser Utara, Tenggarong dan Kota Samarinda, sebagai berikut :

1. Bagi informan

a. Diharapkan dapat menambah ilmu wawasan mengenai dampak stres terhadap kesehatan remaja yang terkonfirmasi covid-19 selama pandemi.

b. Orang tua maupun teman sebaya dapat meningkatkan lagi peran dalam melakukan pendampingan, membangun komunikasi, serta memberikan informasi dan edukasi kepada remaja tersebut.

2. Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi baru yang dapat menjadi bahan acuan data maupun tinjauan sebagai bahan bacaan perputakaan untuk mahasiswa dalam menyusun dan mengembangkan penelitian dengan ilmu yang telah ada.

3. Manfaat Bagi Peneliti

a. Menjadikan penelitian ini sebagai pembelajaran dalam mengaplikasikan ilmu kesehatan masyarakat yang telah ditempuh dan melatih kemampuan menganalisis keadaan dilapangan mengenai pencegahan stresor selama pandemi covid-19.

b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan di gunakan sebagai tambahan bahan gambaran untuk bisa dikembangkan oleh peneliti lainnya.