

BAB III

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan telaah *literature* mengenai pengaruh Melukat Terhadap Penurunan Stres dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil review faktor usia sangat berpengaruh terhadap stres. Semakin bertambahnya usia seseorang sangat rentan akan stres karena banyaknya pemikiran.
2. Berdasarkan review faktor jenis kelamin juga berpengaruh dengan keadaan stres. Wanita lebih cenderung mengalami stres dari pada laki-laki karena perempuan memiliki kemampuan fisik (otot) yang berbeda. Perempuan memiliki kecenderungan cepat lelah sehingga stres lebih banyak dialami perempuan. Selain itu stres juga dipengaruhi dengan adanya siklus haid pada wanita yang dapat memengaruhi kondisi emosionalnya. Emosi yang tidak stabil dapat memperberat stres yang dialaminya.
3. Berdasarkan hasil review keenam jurnal sebelum diberikan melukat rata-rata pemedek merasakan gelisah, uring – uringan, bahkan mengidap sakit tahunan. Dan juga pemedek ingin melebur segala ‘mala’ (kekotoran diri, penyakit, termasuk akibat black magic). Kemudian setelah diberikan melukat pemedek merasakan ketenangan pikiran, jiwa, memberikan kesegaran batin. Ditambah lagi adanya keyakinan akan turunnya berkah lewat ritual ini, maka efek

penyembuhan baik secara fisik dan psikis sudah bekerja, baik disadari atau tidak disadari.

4. Berdasarkan hasil analisis efektivitas intervensi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa melukat yang mampu memberikan ketenangan pikiran, jiwa dan memberikan kesegaran tubuh individu yang dirasakan setelah melakukan melukat, ditambah lagi adanya keyakinan akan turunnya berkah lewat ritual ini, maka efek penyembuhan baik secara fisik dan psikis sudah bekerja, disadari atau tidak disadari. Sehingga melukat efektif terhadap penurunan kondisi stres pada masing-masing penelitian. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa melukat berpengaruh dalam mengatasi stres.

B. Saran

Berdasarkan literatur yang diulas dalam kajian literatur ini merupakan hasil studi yang secara keseluruhan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan melukat terhadap penurunan stres. Penting bagi tenaga kesehatan agar dapat mempertimbangkan alternatif melukat sebagai bagian dari program untuk membantu menurunkan stres yang dialami dan adanya manfaat positif perubahan yang dialami setelah mengikuti intervensi ini. Keterbatasan yang terdapat dalam literatur yang telah dijelaskan dapat diperbaiki agar menggunakan desain yang memungkinkan adanya generalisasi pada populasi lebih luas, serta faktor konsentrasi dan kefokusannya juga sangat berpengaruh terhadap hasil pelatihan.