

BAB V

PENUTUP

5.1.Simpulan

Penelitian ini menggunakan *systematic literature review* yang merupakan metode dengan tujuan untuk mengidentifikasi, mengintegrasikan, menganalisis, mensintesis seluruh temuan-temuan pada topik penelitian yaitu mengenai pengaruh *psychomotor therapy* terhadap *post traumatic stress disorder*. Data diperoleh dengan cara *database, queries, review phases, quality assessment, traceability, dan write result*. 18 artikel jurnal yang sudah melewati tahap-tahap penelusuran dianalisis dan dibahas dengan topik *psychomotor therapy* terhadap kesehatan mental dan aktifitas fisik terhadap *post traumatic stress disorder* sehingga mendapatkan kaitan antara pengaruh *psychomotor therapy* terhadap *post traumatic stress disorder*.

Berdasarkan hasil analisis, *psychomotor therapy* merupakan salah satu cara perawatan dan atau pengobatan yang membantu penderita *post-traumatic stress disorder* dengan memanfaatkan kesadaran kesatuan tubuh dan pikiran melalui pengembangan kemampuan mental dan fisik, sehingga penderita *post traumatic stress disorder* dapat memperbaiki performa fungsi fisik dan mentalnya secara bertahap untuk mencapai kesembuhan secara keseluruhan demi melanjutkan kehidupannya sehari-hari dengan baik.

5.2.Rekomendasi

5.2.1. Bagi peneliti lain

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi latar belakang terjadinya trauma sehingga mengakibatkan *post traumatic stress disorder* untuk observasi penderita *post traumatic stress disorder* agar tepat sasaran dalam pelaksanaan penentuan aktivitas yang dilaksanakan dalam *psychomotor therapy*. Dan diharapkan mengeksplorasi kegiatan atau aktivitas khusus yang lebih mendetail seperti *walking* dan *cycling* di alam terbuka dalam pelaksanaan *psychomotor therapy* untuk penderita *post traumatic stress disorder* agar dapat

dijadikan referensi untuk para terapis dalam melaksanakan pengobatan dan perawatan *psychomotor therapy*.

5.2.2. Bagi terapis

Terapis diharapkan menggunakan *psychomotor therapy* sebagai media untuk mencapai kesembuhan penderita *post traumatic stress disorder*, selain itu, terapis diharapkan bekerja sama antara ahli klinis, psikolog/psikiater dan ahli olahraga agar observasi dan penentuan aktivitas *psychomotor therapy* tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan penderita *post traumatic stress disorder*