

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan dalam penyusunan tugas akhir ini serta mengacu pada tujuan penelitian maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Aplikasi ini dapat membantu pengguna untuk mengetahui tingkat stres yang dirasakan
2. Aplikasi ini dapat membantu pengguna mengurangi stress yang dirasakan

#### **5.2 Saran**

Terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan referensi untuk pengembangan aplikasi, saran yang dapat diterapkan adalah sebagai berikut :

1. Penambahan parameter HRV agar hasil perhitungan tingkat stress bisa lebih akurat
2. Penambahan berbagai macam teknik untuk mengurangi stress dan konten meditasi agar lebih beragam

Demikianlah saran yang dapat diberikan, semoga saran tersebut dapat dijadikan bahan masukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca yang ingin mengembangkan aplikasi ini.