

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden lanjut usia di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan tahun 2023 sebagian besar berjenis kelamin perempuan (66,7%). dengan status pernikahan menikah (100%), dan pendidikan sekolah menengah pertama (55,6%).
2. Distribusi frekuensi lanjut usia yang mengalami stress sebanyak (50%)
3. Distribusi frekuensi lanjut usia yang tidak mengalami stress sebanyak (30%)
4. Ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat stress pada lansia dengan p value pada kelompok intervensi 0,007 dan kelompok kontrol 0,008

B. Saran

1. Bagi UPTD PSLU Tresna Werdha Natar

Diharapkan pihak UPTD PSLU Tresna Werdha Natar lebih meningkatkan program-program kesehatan yang ada untuk memotivasi lansia dalam keberlangsungan hidup mereka

2. Bagi institusi Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Diharapkan agar menjadi salah satu institusi yang mampu membantu dalam upaya penyediaan atau pemberian informasi tentang Senam Lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti lain dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stress pada lansia seperti sifat stressor, jumlah stressor, pengalaman masa lalu, tipe kepribadian dan tingkat perkembangan individu agar lebih bervariasi dan lebih komprehensif.