

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Efektivitas senam *Zumba gold* dengan senam bugar lansia terhadap tingkat stress pada lansia di Dukuh Lemah Ireng Desa Buntalan Kecamatan Klaten Tengah Kabupaten Klaten” peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini sebagai besar berusia antara 60 – 70 tahun. Responden yang digunakan sebanyak 20 orang lansia yang berjenis kelamin laki-laki 9 orang lansia dan berjenis perempuan 11 orang lansia.
2. Tingkat stress pada lansia sebelum dilakukan senam zumba *gold* diperoleh nilai minimal 15 dan nilai maksimal 24, dengan rerata $19,30 \pm 3,020$.
3. Tingkat stress pada lansia sesudah dilakukan senam zumba *gold* diperoleh nilai minimal 7 dan nilai maksimal 14, dengan rerata $10,50 \pm 2,369$.
4. Tingkat stress pada lansia sebelum dilakukan senam bugar lansia diperoleh nilai minimal 9 dan nilai maksimal 22, dengan rerata $15,60 \pm 4,351$.
5. Tingkat stress pada lansia sesudah diberikan senam bugar lansia diperoleh nilai minimal 6 dan maksimal 15, dengan rerata $10,40 \pm 3,239$.
6. Senam *Zumba gold* terbukti dapat menurunkan tingkat stress lansia yang dibuktikan dengan nilai *p value* 0,000 ($<0,05$) dan senam bugar lansia terbukti dapat menurunkan tingkat stress responden dibuktikan dengan nilai *p value* 0,000 ($<0,05$) yang berarti terdapat pengaruh zumba *gold* dan senam bugar lansia terhadap tingkat stress pada lansia.
7. Hasil analisis *Independen T-test* diperoleh data *p value* = 0,028 untuk zumba *gold* dan *p value* = 0,031 untuk senam bugar lansia yang artinya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara intervensi zumba *gold* dan senam bugar lansia terhadap tingkat stress pada lansia di Dukuh Lemah Ireng Desa Buntalan Kecamatan Klaten Tengah Kabupaten Klaten.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi lansia

Hasil penelitian ini sebagai panduan dasar atau usaha mandiri yang digunakan untuk mengatasi stress yang mudah dilakukan dimana saja, kapan saja dan dapat dilakukan secara berkelompok maupun mandiri.

2. Bagi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan tindakan mandiri keperawatan non farmakologis untuk mengembangkan asuhan keperawatan pada klien yang mengalami stress.

3. Bagi institusi Pendidikan

Institusi Pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan dan bahan referensi dalam upaya meningkatkan kajian keperawatan gerontik mengenai terapi yang menerapkan intervensi senam Zumba gold dan senam bugar lansia terhadap tingkat stress.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan variable dan desain penelitian yang berbeda sesuai dengan perkembangan jaman yang lebih modern dan bisa mengendalikan variable pengganggu serta dapat menjaga keseriusan responden dalam mengikuti senam Zumba gold dan senam bugar lansia agar penelitian berjalan dengan baik.

5. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai upaya perbaharuan untuk menurunkan tingkat stres yang mudah dilakukan dimana saja, kapan saja serta dapat dilakukan secara masal atau mandiri.