

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Dukuh Mlandang Di Desa Tempursari” sebagai berikut :

1. Usia responden pada lansia di Dukuh Mlandang Desa Tempursari minimal usia 55 tahun dan maksimal umur 65 tahun. Rata-rata usia responden 58,92 tahun dengan standar deviasi (2,827) dan sebagian besar responden pada penelitian ini berjenis perempuan yaitu berjumlah 38 responden dan yang berjenis kelamin laki - laki yaitu 10 responden.
2. Pengaruh Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Dukuh Mlandang Di Desa Tempursari sebagian besar dikategorikan data posttest yang termasuk kategori normal sebanyak 10, dengan kategori ringan sebanyak 24, dan kategori sedang sebanyak 14. Dengan jumlah total sebanyak 48 responden.

#### **B. Saran**

1. Bagi Institusi yang terkait  
Sebaiknya institusi memberikan pelayanan kesehatan guna menurunkan tingkat stres atau kesehatan pada lansia yang terkait. Dengan memberikan terapi dzikir yang membantu para lansia dalam menurunkan tingkat stres yang dialami dengan cara mendekatkan diri kepada Allah swt.
2. Bagi Peneliti Lain  
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut tentang Pengaruh Dzikir Terhadap Tingkat Stres pada Lansia
3. Bagi Peneliti  
Hasil peneliti ini di harapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi peneliti selanjutnya dan pengembangan diri dalam kemampuan peneliti sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan dalam bentuk penelitian.

#### 4. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan aktif ke pelayanan kesehatan apabila mempunyai masalah yang sama