

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian “Efektivitas senam yoga dengan senam bugar lansia terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Dusun Sendang Ngerangan Bayat Klaten” peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar berusia usia responden antara 60 – 70 tahun. Pekerjaan responden pada kelompok senam yoga paling banyak adalah tidak bekerja sebesar 45% dan kelompok senam bugar lansia paling banyak adalah petani sebesar 50%.
2. Senam Yoga terbukti dapat menurunkan tingkat stress responden dibuktikan dengan nilai *pvalue* 0,001 (<0,05) dan Senam bugar lansia terbukti dapat menurunkan tingkat stress responden dibuktikan dengan nilai *pvalue* 0,000 (<0,05)
3. Senam Bugar Lansia lebih efektif menurunkan tingkat stress dibandingkan dengan Senam Yoga.

#### **B. Saran**

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

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini sebagai panduan dasar atau usaha mandiri yang digunakan untuk mengatasi stres yakni dengan cara mengikuti secara rutin senam bugar lansia.

2. Bagi Perawat

Menganjurkan untuk melatih gerakan senam yoga dan senam bugar lansia dalam memberikan tindakan keperawatan secara non farmakologis sebagai edukator untuk mengembangkan asuhan keperawatan pada klien yang mengalami stress.

3. Bagi kader kesehatan

Menganjurkan agar senam bugar lansia ini bisa disosialisasikan dengan baik dan dilaksanakan secara rutin di Dusun Sendang Ngerangan Bayat.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Agar selanjutnya bisa mengendalikan variabel pengganggu dan juga menjaga keseriusan para responden dalam mengikuti senam bugar lansia agar penelitian berjalan dengan baik.