

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Pengaruh *zumba fitness* terhadap penurunan tingkat stress pada ibu usia muda di Dukuh Pandes Desa Pandes Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten” akan diuraikan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden dalam penelitian adalah ibu muda (25-35 tahun) dengan rata-rata berumur 29.40 tahun, memiliki jumlah anak maksimal 2 dan dengan usia pernikahan maksimal 8 tahun.
2. Tingkat stress ibu muda sebelum dilakukan *zumba fitness* sebagian besar adalah stress ringan sebanyak 12 orang (60%) dan sedang sebanyak 8 orang (40%).
3. Tingkat stress ibu muda setelah dilakukan *zumba fitness* adalah normal sebanyak 10 orang (50%), ringan sebanyak 8 orang (40%) dan sedang sebanyak 2 orang (10%).
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *zumba fitness* terhadap penurunan tingkat stress pada ibu usia muda di Dukuh Pandes Desa Pandes Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten, dibuktikan dengan perolehan hasil *p-value* 0.000 (*p-value* < 0.05).
5. Hasil rerata skor stress menunjukkan bahwa rerata skor stress sebelum dilakukan *zumba fitness* adalah 18.85 dan rerata skor stress setelah dilakukan *zumba fitness* adalah 15.70. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *zumba fitness* efektif dalam penurunan tingkat stress.

#### B. Saran

1. Bagi keperawatan  
Pengembangan intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kebugaran jasmani pada masyarakat.
2. Bagi masyarakat  
Melakukan salah satu variasi dari olahraga yaitu *zumba fitness* dengan teratur untuk menjaga kebugaran jasmani dan kestabilan emosi agar terhindar dari stress.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Mengembangkan penelitian dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding dalam penelitian serta faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress yang tidak ikut diteliti sebaiknya diikutsertakan dalam penelitian selanjutnya.

4. Bagi institusi

Memanfaatkan hasil penelitian sebagai referensi di perpustakaan agar dapat dikembangkan menjadi penelitian lebih lanjut.