

## BAB VII

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada orang lanjut usia yang berada di wilayah Puskesmas Jamanis Tasikmalaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata skor tingkat stress sebelum melakukan senam lansia pada lanjut usia yang berada di wilayah Puskesmas Jamanis Tasikmalaya adalah 12.9 termasuk stress sedang.
2. Rata-rata skor tingkat stress setelah melakukan senam lansia pada lanjut usia yang berada di wilayah Puskesmas Jamanis Tasikmalaya adalah 9.24 point termasuk stress ringan.
3. Terdapat perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah senam lansia pada lanjut usia yang berada di wilayah Puskesmas Jamanis Tasikmalaya dengan p value 0,000.

#### B. Saran

1. Bagi Puskesmas Jamanis

Disarankan bagi Puskesmas Jamanis Kabupaten Tasikmalaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan jiwa pada lansia, seperti memberikan informasi tentang pentingnya senam lansia dalam merawat pasien

lansia yang mengalami stress dan juga untuk melakukan intervensi lebih jauh untuk lansia yang mengalami stress.

2. Bagi Perawat

Sebaiknya perawat dalam meningkatkan perannya dalam keperawatan komunitas dengan cara memberdayakan lansia untuk aktif dalam kegiatan senam lansia yang sudah diselenggarakan.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang berhubungan dengan tingkat stress pada lansia menggunakan metode dan variabel lain yang lebih luas.

4. Bagi Jurusan Keperawatan

Hasil penelitian ini disarankan pihak Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya melakukan kerja sama dengan instansi kesehatan untuk memberdayakan dan sosialisasikan senam lansia dengan melibatkan mahasiswa.