

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan pada pengaruh aktifitas fisik yoga terhadap tingkat stres pada lansia di dahlia senja seniors citizen, sesuai dengan pelaksanaan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

5.1.1 Hasil penelitian pada kelompok intervensi, sebelum yoga, tingkat stres tertinggi adalah "Sangat Parah" (36%) dan terendah "Parah" (4%). Setelah intervensi, stres tertinggi berubah menjadi "Normal" (60%), sementara stres "Parah" meningkat menjadi 24%. Di kelompok kontrol, tidak ada perubahan signifikan. Stres tertinggi tetap berada pada kategori "Parah" dan "Sedang" (32%), sedangkan yang terendah adalah "Sangat Parah" (8%).

5.1.2 Hasil uji bivariat pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan signifikan pada tingkat stres dengan nilai Z sebesar -4,409 dan signifikansi 0,000, yang menunjukkan penurunan signifikan setelah intervensi yoga. Pada kelompok kontrol, nilai Z sebesar 0,000 dengan signifikansi 1,000 menunjukkan tidak ada perubahan signifikan. Intervensi yoga terbukti efektif menurunkan tingkat stres pada lansia di Dahlia Senja Senior Citizen, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lansia

Lansia perlu dilibatkan dalam aktivitas fisik terstruktur seperti yoga, untuk menurunkan stres dan memperkuat hubungan sosial, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh..

5.2.2 Bagi Dahlia Senja Senior Citizen

Fasilitas lansia harus mengintegrasikan program fisik terorganisir seperti yoga dan senam, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan fisik serta mental lansia secara berkelanjutan.

5.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Fakultas perlu memperkenalkan kurikulum tentang aktivitas fisik dan dukungan sosial lansia, serta mendorong penelitian dan program pengabdian untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian perlu memperluas sampel responden dan mengkaji intervensi fisik lainnya selain yoga, serta fokus pada peran komunitas dalam menjaga kesejahteraan mental lansia.