BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Rangkaian hasil pengujian atas efektivitas metode relaksasi pernapasan dalam serta *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap kualitas hidup lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kiarapandak Tahun 2026 dengan total 58 responden menghasilkan beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

1. Capaian rerata skor kualitas hidup kelompok usia lanjut sebelum pemaparan program relaksasi berada pada angka 51,10, yang kemudian bergeser ke tingkat 50,92 (dengan simpangan baku = 4,016) pasca-intervensi. Ditinjau dari pengelompokan skor, mayoritas partisipan sesudah perlakuan tergolong dalam kualifikasi baik, yaitu mencapai proporsi 56,9%.
2. Pengujian statistik mengonfirmasi ketiadaan perbedaan yang signifikan pada skor kualitas hidup lansia antara sebelum dan setelah pemaparan intervensi relaksasi pernapasan dalam serta *progressive muscle relaxation* di Puskesmas Kiarapandak Tahun 2026. Atas dasar temuan tersebut, hipotesis nol (H0) secara resmi dinyatakan diterima dan hipotesis alternatif (Ha) ditolak.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Puskesmas Kiarapandak

Puskesmas Kiarapandak disarankan untuk tetap mempertimbangkan pelatihan relaksasi sebagai salah satu bentuk layanan promotif bagi lansia, namun perlu dilakukan evaluasi dan penyesuaian terhadap durasi maupun frekuensi pelaksanaan, serta disertai kelompok pembanding agar efektivitasnya dapat dinilai secara lebih akurat sebelum diterapkan secara rutin.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan disarankan untuk melakukan pemantauan berkala terhadap kondisi fisik dan psikologis lansia peserta pelatihan relaksasi serta mempertimbangkan pendekatan yang lebih individual, mengingat respons setiap lansia terhadap intervensi relaksasi dapat berbeda-beda.

5.2.3 Bagi Lansia

Kelompok lansia diimbau untuk terus mengaplikasikan latihan *deep breathing* dan relaksasi otot progresif secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun dampak signifikan terhadap perbaikan kualitas hidup secara utuh belum teramati dalam jangka pendek melalui riset ini, praktik tersebut tetap bernilai positif sebagai kebiasaan hidup sehat.

5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Temuan studi ini dapat difungsikan sebagai acuan literatur dan wacana ilmiah mengenai krusialnya penggunaan metodologi riset yang lebih rijit, seperti skema eksperimental acak dengan kelompok kontrol (*randomized controlled trial*), sewaktu menguji daya guna intervensi non-farmakologi bagi populasi lanjut usia.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Eksplorasi mendatang direkomendasikan untuk menerapkan skema eksperimen yang dilengkapi kelompok pembanding (kontrol), mengalokasikan durasi serta intensitas terapi yang lebih panjang, mengaplikasikan instrumen *WHOQOL-BREF* standar yang telah teruji kesahihannya, memperluas cakupan partisipan, serta mengendalikan variabel pengganggu seperti komorbiditas dan dukungan sosial keluarga demi memperoleh gambaran efektivitas relaksasi yang lebih presisi. Di samping itu, pembentukan media grup *WhatsApp* bagi responden disarankan sebagai sarana penyaluran edukasi dan informasi kesehatan secara berkala.

UNIVERSITAS NASIONAL