

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Rata-rata tingkat stress yang dialami lansia sebelum diberikan intervensi senam lansia adalah 16,92 dengan standar deviasi 1,060, nilai minimum 15 maximum 19.
2. Rata-rata tingkat stress lansia sesudah diberikan intervensi senam lansia adalah 14,42 dengan standar deviasi 1,349, nilai minimum 11 maximum 17.
3. Ada perbedaan tingkat stress lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia di Panti Werdha Darma Bhakti Km7 Palembang dengan *p-value* 0,000 artinya ada pengaruh senam lansia terhadap perubahan tingkat stress lansia.

B. Saran

1. Bagi Panti Werdha Darma Bakti Km 7 Palembang
Diharapkan pihak panti memberikan reward berupa hadiah atau pujian kepada lansia yang rajin dan rutin mengikuti senam lansia.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan sebelum melakukan penelitian tentang senam lansia, mahasiswa yang akan penelitian diajarkan untuk melakukan senam lansia terlebih dahulu supaya mahasiswa yang akan penelitian memahami tentang senam lansia.

3. Bagi Lansia

Untuk selalu mengikuti kegiatan senam lansia yang telah di jadwalkan oleh pengelola panti secara rutin, supaya lansia sehat dan tidak mengalami stress.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan adanya peneliti lebih lanjut untuk mengetahui tingkat stress berdasarkan umur dan jenis kelamin serta dapat menggunakan variabel kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar.