

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

Hasil analisis menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 1 responden (2%), responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 3 responden (6%), dan responden dengan tingkat tidak stres sebanyak 46 responden (92%). Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar lansia di Dusun Cokrobedog Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta tidak mengalami stres.

B. Saran

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Keluarga

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa sebagian besar lansia tidak mengalami stres, namun ada sebagian kecil yang mengalami stres pada tingkat sedang dan ringan. Untuk itu, diharapkan kepada keluarga lansia untuk dapat mengusahakan upaya perbaikan stres dari segi psikologis dan lingkungan lansia, serta melakukan tindakan pencegahan t dampak stress bagi fisik maupun psikososial lansia.

2. Pemerintah

- a. Diharapkan dapat mengupayakan program kesehatan jiwa lansia serta penindak lanjutan terhadap stres lansia dikarenakan stress yang berkepanjangan dapat mempengaruhi secara kualitas hidup lansia itu sendiri.
- b. Saran lain yang dapat disampaikan kepada pemerintah setempat karena masih dalam Pandemi Covid-19 yaitu untuk melibatkan seluruh lansia yang ada rumah untuk tetap melakukan kegiatan olahraga, seperti menggerakkan badan, berjalan di sekitaran rumah, menonton tv sehingga lansia tidak bosan dan dapat dipantau kesehatan secara reguler.

3. Peneliti Selanjutnya

Hendaknya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran tingkat stres pada lansia dengan melibatkan responden yang lebih banyak dan pengambilan data yang dilakukan pada beberapa tempat, serta dengan metode penelitian yang akurat dan dapat menunjukkan hubungan sebab-akibat yang jelas.