

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Kegiatan

Pada bulan Juli 2024 penelitian ini dilaksanakan di UPT (RPSLUT) Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma, Giwangan Yogyakarta dengan jumlah responden 26 lansia. Pada tahun 1952 Panti Wredha Budhi Dharma memperbolehkan seluruh penyandang masalah sosial mulai dari anak jalanan, lansia terlantar, dan pengemis. Pada 15 tahun kemudian, pemerintah membedakan penghuni panti berdasarkan kelompoknya. Khusus untuk lansia terlantar berlokasi di desa Tegalendu, Kecamatan Kotagede, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, tepatnya pada tanggal 15 Desember 1967 dengan nama Panti Wredha Budhi Dharma (PWBD) dengan status sewa. Setelah 10 tahun kemudian, panti dialihkan pada wilayah sah pemda di bawah binaan Dinas Sosial Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Kota Yogyakarta. Dengan diberi nama UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma. Panti ini terletak di Jalan Ponggalan Umbulharjo (UH 7/203), RT-14 RW-05, Daerah Istimewa Yogyakarta. Bangunan Panti Budhi Dharma berada dibagian utara terminal Giwangan, pertigaan ke 3 belok kanan 50 meter pada arah selatan, dan sangat mudah ditemukan dikarenakan ciri khas gedungnya mempunyai dinding yang tinggi dibangun mengelilingi panti. Lanjut usia di UPT RPSLUT Budhi Dharma memiliki kegiatan rutin mingguan yang dilakukan lansia di panti seperti kegiatan kerohanian, pengajian, kerajinan, dan senam.

a) Visi Panti Budhi Dharma.

1) Visi terselenggaranya upaya pelayanan kesejahteraan sosial bagi lanjut usia yang memungkinkan mereka dapat menjalani hari tuanya dengan diliputi rasa kenyamanan serta ketentraman lahir dan batin.

b) Panti Wredha Budhi Dharma mempunyai misi untuk meningkatkan mutu pelayanan lansia yang mencakup:

- 1) Keterampilan dan pengetahuan
- 2) Kesejahteraan fisik, sosial, mental dan spiritual
- 3) Jaminan perlindungan hukum
- 4) Jaminan sosial dan kehidupan
- 5) Memelihara kesehatan, kebersihan diri dan lingkungan , meningkatkan kesadaran beribadah.
- 6) Meningkatkan mutu sarana dan prasarana sesuai dengan kebutuhan lansia.

2. Analisis Hasil

1. Analisis Univariat

a) Karakteristik responden

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Frekuensi Lansia Di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma, Giwangan Yogyakarta

No	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1. Jenis kelamin		
Laki-laki	12	46.2
Perempuan	14	53.8
Total	26	100
2. Usia responden		
60 -74 tahun	14	53.8
75 -90 tahun	12	46.2
Total	26	100
3. Pendidikan terakhir		
Tidak Sekolah	6	23.1
SD	9	34.6
SMP	9	34.6
SMA/SMK	2	7.7
Total	26	100
4. Pekerjaan terakhir		
Buruh	11	42.3
Wiraswasta	7	26.9
Petani	1	3.8
ART	2	7.7
Pekerjaan lainnya	5	19.2
Total	26	100

Pada Tabel 4. 1 dapat dilihat karakteristik responden dengan jenis kelamin terbanyak perempuan berjumlah 14 lansia (53,8%), didapatkan usia responden terbanyak 60-74 tahun dengan jumlah 14 lansia

(53,8%), pendidikan terakhir terbanyak SD 9 lansia (34,6%) serta SMP 9 lansia (34,6%), dan untuk pekerjaan terakhir terbanyak buruh 11 (42,3%).

b) Data tingkat stres sebelum diberikan terapi *puzzle*

Tabel 4. 2 Tingkat Stres Pre-Test Pada Lansia Di UPT RPSLUT Budhi Dharma, Giwangan Yogyakarta Sebelum Intervensi Terapi *Puzzle*.

Tingkat Stres Pre-Test		
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Stres Ringan	0	0.00
Stres Sedang	26	100.0
Stres Berat	0	0.00
Total	26	100.0

Pada table 4. 2 dapat dilihat bahwa semua lansia mengalami tingkat stres sedang sebelum diberikan terapi *puzzle* di minggu pertama dengan jumlah sebanyak 26 lansia (100%).

c) Data tingkat stres sesudah diberikan terapi *puzzle*

Tabel 4. 3 Tingkat Stres *Post-Test* 1 Pada Lansia Di UPT RPSLUT Budhi Dharma, Giwangan Yogyakarta Sesudah intervensi Terapi *Puzzle* Pada Minggu Pertama.

Tingkat Stres Post1		
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Stres Ringan	0	0.00
Stres Sedang	26	100.0
Stres Berat	0	0.00
Total	26	100.0

Pada tabel 4. 3 dapat dilihat bahwa semua lansia mengalami stress sedang sesudah diberikan terapi *puzzle* di minggu pertama dengan jumlah sebanyak 26 lansia (100%).

d) Data tingkat stress sesudah diberikan terapi *puzzle*

Tabel 4. 4 Tingkat Stres *Post-Test* 2 pada lansia di UPT RPSLUT Budhi Dharma, Giwangan Yogyakarta sesudah intervensi terapi *puzzle* pada minggu kedua.

Tingkat Stres Post2		
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Stres Ringan	24	92.3
Stres Sedang	2	7.7
Stres Berat	0	0.00
Total	26	100.0

Pada tabel 4. 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar tingkat stres sesudah diberikan terapi *puzzle* di minggu ke dua kategori stres ringan 24 lansia (92,3%), sedangkan jumlah tingkat stres sedang yaitu 2 lansia (7,7%).

2. Analisis Bivariat

a) Tabel 4. 5 Uji Wilcoxon Sebelum Dan Sesudah Pengaruh Terapi Puzzle Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di UPT RPSLUT Budhi Dharma Giwangan, Yogyakarta

Ranks		
		N
Post-test 1 dan pre-test	Negative Ranks	0 ^a
	Positive Ranks	0 ^b
	Ties	26 ^c
	Total	26
Post-test 2 dan post-test 1	Negative Ranks	24 ^d
	Positive Ranks	0 ^e
	Ties	2 ^f
	Total	26
Test Statistics^a		
	Post-test 1 Pre-test	Post-test 2 Pre-test
Z	.000 ^b	-4.899 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	1.000	.000

Pada tabel 4. 5 Hasil uji statistik menggunakan Uji Statistik *Wilcoxon* antara tingkat stres lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi *puzzle* minggu pertama dan sesudah diberikan intervensi terapi *puzzle* minggu kedua di UPT RPSLUT Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta. Maka dapat dinyatakan bahwa adanya pengaruh hubungan

signifikan yang negatif pada *post-test* pertama dengan *post-test* kedua berupa hasil sebagai berikut:

- 1) *Negatif ranks* atau selisih negatif antara *pre-test* dengan *post-test* pertama pada nilai (N) atau responden adalah 0, dan pada nilai *post-test pertama* dengan nilai (N) atau responden *post-test* kedua adalah 26 lansia. Berdasarkan intrerpertasi ouput uji *wilcoxon* diatas maka hal tersebut menunjukkan tidak adanya peningkatan antara nilai *pre-test* dengan nilai *post-test* pada minggu pertama dan kedua, sehingga terapi *puzzle* yang dimaksudkan untuk menurunkan tingkat stres pada lansia berpengaruh secara efektif.
- 2) *Positif rank* atau selisih positif antara hasil *pre-test* dengan *post-test* pertama dan kedua tingkat stres lansia. Intreprestasi pada data tersebut yaitu tidak terdapat peningkatan hasil *pre-test* dengan *post-test* antara kedua variabel dengan peroleh 0 di setiap data *positif rank*.
- 3) *Ties* atau kesamaan antara nilai *pre-test* dan *post-test*, hasil nilai ties pada *pre-test post-test* minggu pertama yaitu 26 lansia dimana ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test* responden tingkat stres, sedangkan nilai *post-test* pertama dan *post-test* minggu kedua memiliki kesamaan dengan nilai 2 yang artinya memiliki nilai yang sama terhadap *post-test* pertama dan *post-test* tingkat stres.
- 4) Hasil tersebut diperkuat dengan adanya penurunan tingkat stres diantara nilai *post-test* minggu pertama dan nilai *post-test* di minggu kedua sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh terapi *puzzle* terhadap tingkat stres pada lansia di UPT RPSLUT Budhi Dharma, Giwangan, Yogyakarta berupa nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* 0,000 (*p* value <0,05).

b) Tabel 4. 6 Tabulasi Silang (*cosstabulation*) Pengaruh Terapi Puzzle Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di UPT RPSLUT Budhi Dharma

Tingkat Stres	Pre test		Post test 1		Post test 2	
	F	%	F	%	F	%
Stres ringan	0	0.00	0	0.00	24	92.3
Stres sedang	26	100.0	26	100.0	2	7.7
Stres berat	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Total	26	100.0	26	100.0	26	100.0

Berdasarkan tabel 4. 6 Tabulasi Silang menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *puzzle*, seluruh lansia mengalami stres sedang sebanyak 26 lansia (100%). Setelah diberikan terapi *puzzle* pada minggu pertama seluruh lansia tidak terdapat perubahan, lansia yang mengalami stres sedang setelah dilakukan post-test pertama berjumlah 26 lansia (100%). Pada saat diberikan terapi *puzzle* pada minggu kedua dan *post-test*, hampir seluruh lansia mengalami penurunan menjadi tingkat stres ringan dengan jumlah 24 lansia (92,3%), dan sebagian kecil lansia mengalami stres sedang dengan jumlah 2 lansia (7,7%).

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Jenis kelamin

Pada hasil penelitian menggambarkan distribusi perbedaan jenis kelamin pada responden terbanyak ialah responden perempuan dengan jumlah 14 lansia (53,8%), untuk jumlah responden laki-laki ialah 12 lansia (46,2%). Penelitian ini sejalan dengan (Oktaviana, 2021) di PSTW didapatkan hasil jenis kelamin pada responden perempuan lebih banyak dengan presentase (53.6%), yang mengakibatkan peningkatan stres yaitu perempuan akan lebih mudah merasa cemas, mudah mempunyai rasa

bersalah dan gangguan pada tidur sehingga perempuan lebih banyak mengalami stres. Sedangkan pada laki-laki tidak rawan terkena stres dikarenakan laki-laki lebih memakai akal saat mengalami masalah, maka hal tersebut menguntungkan bagi laki-laki untuk melawan rasa stres.

b. Usia

Pada hasil penelitian didapatkan jumlah responden yang berusia 60-74 tahun berjumlah 14 (53,8%), sedangkan lanjut usia yang berumur 75-90 tahun ke atas berjumlah 12 (46,2%). Penelitian ini selaras dengan penelitian (Esprensa *et al.*, 2022) didapatkan hasil lansia yang berumur 60-74 tahun sejumlah 15 orang (50,0%) dan jumlah lansia yang berumur 75-90 tahun sejumlah 12 orang (40,0%). Pada penelitian (Kurniawati *et al.*, 2020) didapatkan hasil lansia berada pada rentan usia 60-74 tahun. kebanyakan dari mereka sulit untuk mengurus diri, melakukan pekerjaan, kurang memiliki pergaulan dan tidak mampu melakukan pekerjaan tertentu sehingga sensitif terhadap stres. Kebanyakan lansia kurang dapat perhatian dapat menimbulkan stres bagi lansia.

c. Pendidikan terakhir

Pada hasil penelitian yang berpendidikan terakhir SD berjumlah 9 lansia (34,6%), sedangkan lansia pendidikan terakhir SMP berjumlah 9 lansia (34,6%). Penelitian ini selaras dengan (Sholihah *et al.*, 2021) didapatkan hasil pendidikan terakhir (95%) dengan pendidikan terakhir SD dan 2 responden (5 %) dengan pendidikan terakhir SMP. Hasil penelitian juga selaras dengan penelitian (Situngkir *et al.*, 2022) didapatkan jumlah pendidikan terakhir SD dengan jumlah 54 responden (76,1%) dan pendidikan smp dengan jumlah 15 (21,1%).

Kurangnya pendidikan dapat membuat individu tersebut rentan mengalami kecemasan dan stres yang berlebihan. Tingkat pendidikan ialah hal yang sangat penting bagi seseorang menyelesaikan masalah, semakin tinggi pendidikan individu maka pengalaman hidup yang dilaluinya semakin banyak, sehingga akan lebih siap dalam menghadapi masalah yang terjadi. Semakin rendah tingkat pendidikan semakin sulit

bagi seseorang tersebut untuk mendapatkan pikiran yang rasional dan logis. Tingkat pendidikan individu dapat berpengaruh terhadap daya tahannya dalam menghadapi stres, tingkat pendidikan yang tinggi dapat mempengaruhi keberhasilannya melawan stres menurut (Sholihah *et al.*, 2021).

d. Pekerjaan terakhir

Penelitian ini didapatkan bahwa semua lansia tidak lagi memiliki pekerjaan. Pada masa ini lansia umumnya banyak mengalami perubahan dalam aktivitas sehari-harinya karena kesehatan fisiknya mulai melemah sehingga mempengaruhi kemampuannya dalam menyelesaikan pekerjaan yang menuntut kekuatan (Lestar *et al.*, 2023). Pendapatan yang sedikit mengakibatkan stressor psikososial meningkat, status kesehatan mengalami penurunan, serta buruknya kebiasaan yang berhubungan dengan kesehatan lanjut usia ialah suatu faktor terjadinya gangguan mental (Buston *et al.*, 2022).

2. Tingkat stres sebelum diberikan terapi *puzzle*

Tingkat stres sebelum diberikan terapi *puzzle* didapatkan hasil *pre-test* tingkat stres yang dilakukan menggunakan kuesioner PSS-10 pada 26 responden yang tinggal di UPT RPSLUT Budhi Dharma di minggu pertama, menunjukkan hasil tingkat stres pada lansia yaitu stres sedang dengan jumlah 26 lansia (100%).

Penelitian ini sejalan dengan (Wismadi *et al.*, 2022) didapatkan hasil menunjukkan 20 (66,7%) mengalami stres sedang, salah satu faktor penyebab stres lansia di panti yaitu sering merasa kesal, sulit untuk beristirahat, banyak hal yang menjadi pikiran, serta tidak nyaman dengan kondisi dan situasi. Hasil penelitian dari (Oktaviana, 2021) menunjukkan tingkat stres di panti UPT PSTW dengan total stres sedang 71,4%, sebagian lansia yang tinggal di panti mengalami beberapa keluhan seperti sulit tidur, dan bangun lebih awal.

Berdasarkan jawaban *pre-test* yang dilakukan pada minggu pertama oleh lansia pada pertanyaan nomor 1 (Seberapa sering anda merasa kecewa dengan apa yang anda harapkan), 2 (Seberapa sering anda merasa tidak dapat

mengendalikan hal-hal penting dalam hidup anda), 5 (Seberapa sering anda merasa bahwa segalanya berjalan sesuai dengan keinginan anda) , 6 (Seberapa sering anda mendapatkan bahwa anda tidak dapat mengatasi segala hal yang harus anda lakukan), 7 (Seberapa sering anda mengontrol gangguan hidup anda), 9 (Seberapa sering anda merasa marah karena sesuatu yang terjadi diluar kendali anda), 10 (Seberapa sering anda merasa begitu banyak kesulitan sehingga anda tidak bisa untuk mengatasinya) didapatkan hasil jawaban yang paling sering atau terbanyak berada pada jawaban kadang-kadang, sedangkan pada pertanyaan nomor 4 “Seberapa sering anda merasa yakin mengenai kemampuan anda dalam menangani masalah-masalah pribadi anda” didapatkan jawaban terbanyak berada pada jawaban sering, dan pertanyaan nomor 3 “Seberapa sering anda merasa gelisah dan tegang”, 8 “Seberapa sering anda merasa senang dengan hal yang anda lakukan” didapatkan hasil jawaban terbanyak berada pada jawaban jarang.

Stres adalah respons alami tubuh terhadap tekanan fisik, emosional, atau mental yang dirasakan sebagai tuntutan atau tantangan. Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi tertentu yang dirasakan sebagai mengganggu keseimbangan normal. Individu yang mengalami stres, tubuh akan melepaskan hormon-hormon seperti kortisol dan adrenalin sebagai respons terhadap situasi yang memicu stres. Respons stres dapat bervariasi dari orang ke orang dan bisa terjadi karena berbagai alasan, seperti tekanan di tempat kerja, masalah keuangan, masalah hubungan, tuntutan sosial, atau perubahan besar dalam kehidupan (Fathkhul *et al.*, 2024). Gejala stres yang umum yaitu perubahan emosional, perubahan perilaku, gangguan fisik, perubahan kognitif, perubahan sosial, masalah kinerja (Fathkhul *et al.*, 2024). Menurut (Marwah *et al.*, 2022) menyatakan stres dapat menimbulkan gejala seperti mudah marah, tidak dapat mengatur waktu istirahat yang cukup, mudah lelah, jika terdapat penundaan yang menghalangi tidak dapat memaklumi/tidak sabar, serta gelisah.

Dari lansia yang tinggal di UPT RPSLUT Budhi Dharma lansia mengatakan terkadang mereka merasakan rasa kecewa karena makanan yang

disediakan oleh pihak panti tidak sesuai selera lansia seperti (lauk yang keras, dan rasa sayuran yang terasa hambar), kehilangan teman lama, diberikan janji untuk jalan-jalan namun dibatalkan secara tiba-tiba dan sebagainya. Lansia yang tinggal di UPT RPSLUT Budhi Dharma juga mengalami rasa tidak dapat mengendalikan hal-hal penting seperti tidak dapat mengatur waktu tidur yang cukup. Lansia juga mengalami perubahan emosional seperti kegelisahan yang disebabkan karena pikiran negatif seperti takut panti bubar dan bingung mau tinggal dimana. Lansia juga mengalami gangguan tidur disebabkan oleh pikiran mereka dan beberapa lansia mengalami gangguan tidur karena hewan kasur (tungau). Pada saat melakukan permainan puzzle ada beberapa lansia yang tidak sabar dalam menyusun puzzle bersama lansia lainnya.

3. Tingkat stres sesudah diberikan terapi *puzzle*

Tingkat stres sesudah diberikan terapi *puzzle* pada minggu pertama, didapatkan hasil *post-test* pada minggu pertama menggunakan kuesioner PSS-10 dengan jumlah 26 responden mengalami tingkat stres sedang yaitu 26 lansia (100%). Untuk jumlah tingkat stres pada *post-test* pertama tidak ada perubahan yang signifikan dengan tingkat stres pada *pre-test* minggu pertama dikarenakan jarak pemberian intervensi hanya berjarak 1 hari.

Penelitian ini sejalan dengan (Aini *et al.*, 2021) terhadap tingkat stres, didapatkan hasil menunjukkan (70%) mengalami stres sedang. Berdasarkan jawaban pada *post-test* minggu pertama setelah diberikan intervensi berupa *puzzle* didapatkan hasil jawaban yang paling sering pada nomor pertanyaan 1, 2, 5, 6, yaitu berada pada jawaban kadang-kadang, sedangkan jawaban terbanyak pada nomor pertanyaan 3, 7, 8, 9, 10 yaitu jawaban jarang, dan jawaban pertanyaan pada nomor 4 berada pada jawaban sering.

Stres yaitu respons alami tubuh terhadap tekanan emosional, fisik, atau mental yang dirasakan sebagai tuntutan atau tantangan. Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi tertentu yang dirasakan sebagai mengganggu keseimbangan normal. Individu yang mengalami stres, tubuh akan melepaskan hormon-hormon seperti kortisol dan adrenalin sebagai respons terhadap situasi yang memicu stres. Respons stres dapat bervariasi dari orang

ke orang dan bisa terjadi karena berbagai alasan, seperti tekanan di tempat kerja, masalah keuangan, masalah hubungan, tuntutan sosial, atau perubahan besar dalam kehidupan (Fathkhul *et al.*, 2024). Gejala stres yang umum yaitu perubahan emosional, perubahan perilaku, gangguan fisik, perubahan kognitif, perubahan sosial, masalah kinerja (Fathkhul *et al.*, 2024).

Terapi *puzzle* merupakan suatu gambar yang dipecah menjadi beberapa kepingan yang bertujuan untuk mengasah daya pikir, mengajarkan kesabaran dan membiasakan kemampuan berbagi. Memberikan ketenangan meditasi pada otak (merileksasikan pikiran). Karena saat bermain *puzzle* lansia dapat fokus dengan permainan yang ada dihadapannya guna menyelesaikan tugasnya dalam menyatukan potongan-potongan gambar yang terpisah. Melatih kesabaran dan membiasakan kemampuan berbagi.

4. Tingkat Stres Sesudah Diberikan Terapi *Puzzle*

Tingkat stres sesudah diberikan terapi *puzzle* minggu kedua, didapatkan hasil post-test minggu ke dua menggunakan kuesioner PSS-10 tingkat stres berada pada kategori stres ringan berjumlah 24 lansia (92%), dan stres ringan berjumlah 2 lansia (7.7%). Berdasarkan jawaban pada post-test minggu kedua setelah diberikan intervensi *puzzle* didapatkan hasil jawaban terbanyak pada nomor pertanyaan 3, 6 yaitu berada pada jawaban tidak pernah, sedangkan jawaban terbanyak pada nomor 1, 2, 3, 5, 6, 9, 10 yaitu berada pada jawaban jarang, dan jawaban terbanyak pada nomor 4, 5, 7, 8 yaitu jawaban kadang-kadang.

Terapi *puzzle* berhasil menurunkan tingkat stres setelah menjalani terapi selama 2 minggu, penelitian ini selaras dengan (Irawan *et al.*, 2024) menunjukkan sebanyak 60% responden menunjukkan keadaan emosional tenang. Penelitian ini didukung oleh penelitian (Aini *et al.*, 2021) dimana hasil tingkat stres setelah diberikan terapi *puzzle* yaitu stres sedang menjadi 5 (25%), dan stres rendah 15 (75%).

Terapi *puzzle* ialah suatu gambar yang dibagi menjadi beberapa kepingan gambar yang mempunyai tujuan untuk melatih daya pikir, membiasakan kemampuan berbagi, melatih kesabaran, mengasah otak, dan melatih

kecepatan pikiran (Nurleny *et al.*, 2021). Terapi puzzle ialah permainan yang dapat digunakan dalam mendukung pengembangan kecakapan motorik halus dengan mengkoordinasi antara tangan dan mata. *Puzzle* berfungsi untuk memperkuat daya ingat jangka pendek, menuntun pemecahan masalah, mengigatkan keterampilan special otak dan menunda dimensia, mengembangkan keterampilan motorik dan kognitif (Damayanti *et al.*, 2023).

Manfaat terapi puzzle yaitu memberikan ketenangan meditasi pada otak (merileksasikan fikiran), memperlambat onset penurunan fungsi kognitif pada lansia. Lansia identik dengan penyakitnya (pikun) atau demensia (Amaliah, 2021), melatih kesabaran, membiasakan kemampuan berbagi, dan meningkatkan keterampilan berinteraksi sosial dengan teman sebaya (Pragholapati *et al.*, 2021). Setelah lansia dilakukan terapi puzzle selama 2 minggu didapatkan hasil pada post-test minggu kedua hampir seluruh lansia mengalami penurunan tingkat stres. Berdasarkan penelitian diatas dapat diartikan bahwa terapi puzzle berhasil menurunkan tingkat stres.

Penurunan tingkat stres tersebut dibuktikan dengan uji *Wilcoxon* dengan menggunakan *software spss 20*. Dari tabel 4. 5 untuk hasil perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan terapi *puzzle* didapatkan hasil pada tingkat stres minggu II dengan nilai sig 0,000 karena nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh terapi puzzle terhadap tingkat stres lanjut usia di UPT RPSLUT Budhi Dharma. Terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres pada minggu I dan tingkat stres pada minggu II, dilakukan terapi *puzzle* pada lansia di UPT RPSLUT Budhi Dharma.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Aini *et al.*, 2021) hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terapi puzzle sebagai terapi pada tingkat stres dengan hasil yang didapatkan $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ dapat disimpulkan bahwa permainan *puzzle* efektif untuk mengurangi stres. Penelitian ini selaras dengan penelitian (Yulianto *et al.*, 2021) didapatkan $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ dari penelitian tersebut dapat dibuktikan terdapat pengaruh permainan puzzle pada kecemasan yang terjadi karena dampak dari status perubahan kesehatan yang juga dapat mengakibatkan terjadinya stres.

Permainan adalah aktivitas mengembirakan yang mampu meningkatkan semangat dan mencegah stres (Copertino Tna'auni *et al.*, 2021). Pada penelitian ini didapatkan hasil adanya pengaruh terapi puzzle terhadap tingkat stres lansia. Dengan dilakukannya terapi puzzle secara berkelompok, bisa menjadi support emotional dan psikologis bagi lansia sehingga dapat menurunkan tingkat stres pada lansia, dikarenakan lansia berinteraksi dengan rekan sebayanya.

C. Keterbatasan

1. Kesulitan

- a. Saat melakukan intervensi pada minggu pertama lansia tidak mengurangi tingkat stres dikarenakan durasi intervensi yang diberikan hanya berjarak 1 hari dengan *pre-test*, sedangkan pada *post-test* minggu kedua berjarak 3 hari dengan pemberian intervensi 2 kali.
- b. Populasi penelitian berjumlah 40 lansia namun yang dapat diambil berjumlah 26 lansia. Hal tersebut dikarenakan lansia tidak bersedia menjadi responden, lansia yang sedang mengalami perawatan /isolasi sehingga dari petugas panti tidak disarankan untuk dijadikan responden.