

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu :

1. Tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sebelum diberikan *Swedish massage* terbanyak kategori sedang (60%).
2. Tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sesudah diberikan *Swedish massage* terbanyak kategori ringan (60%).
3. Perubahan tingkat kecemasan lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan *Swedish massage* menunjukkan perbedaan sebesar 2,80.
4. Ada pengaruh *Swedish massage* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta, ditunjukkan dengan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh *p-value* 0,001.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Petugas BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta
Dapat menerapkan terapi *Swedish massage* sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi tingkat kecemasan pada lansia dengan pelatihan atau bersertifikasi.
2. Bagi Lansia
Hendaknya lansia dapat melaksanakan terapi *Swedish massage* secara rutin dan teratur.
3. Peneliti Lain
Peneliti selanjutnya perlu memperhatikan variabel pengganggu yang dapat mempengaruhi kecemasan seperti peristiwa traumatic, konflik emosional, konsep diri terganggu, frustrasi, gangguan fisik, pola mekanisme

koping keluarga, riwayat gangguan kecemasan, medikasi, ancaman terhadap integritas fisik, dan ancaman terhadap harga diri.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA