

BAB 7**KESIMPULAN DAN SARAN****7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok yang diberikan terapi relaksasi otot progresif.
- b. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok yang tidak diberikan terapi relaksasi otot progresif.
- c. Terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dan yang tidak diberikan terapi relaksasi otot progresif

7.2 Saran**7.2.1 Untuk Keperawatan**

Untuk mengembangkan potensi perawat praktisi dalam keperawatan geriatric, serta mengoptimalkan asuhan keperawatan pada kelompok lansia. Terapi relaksasi otot progresif ini juga dapat meningkatkan pengetahuan dan

ketrampilan perawat dalam melakukan asuhan keperawatan kepada lansia yang mengalami stres

7.2.2 Untuk Institusi

Salat satu cara untuk membantu menurunkan tingkat stres pada lansia adalah dengan teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah dengan teknik relaksasi otot progresif. Teknik ini bisa dilakukan secara rutin di panti, bisa dilakukan 2 hari sekali, hal ini bisa membantu merilekskan para lansia.

7.2.3 Untuk Penelitian Selanjutnya

- a. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memecah kelompok menjadi kelompok kecil-kecil dalam pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif, agar kondisi rileks yang didapatkan lansia akan optimal
- b. Disarankan untuk penelitian selanjutnya pada kriteria inklusi lebih dispesifikan pada tingkat stres sedang dan berat