

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Sebagian besar responden di LKS LU Pelita Hati Desa Loru Kabupaten Sigi, mengalami stres dalam kategori sedang.
2. Terapi okupasi lansia di LKS LU Pelita Hati Desa Loru Kabupaten Sigi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami pemanfaatan waktu luang kurang baik.
3. Ada hubungan antara terapi okupasi pengembangan diri terhadap penurunan stres pada lansia di LKS LU Pelita Hati Desa Loru Kabupaten Sigi.

#### **B. Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Widya Nusantara)

Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan bacaan di perpustakaan bagi mahasiswa di Universitas Widya Nusantara untuk menambah pengetahuan dan wawasan terkait terapi okupasi dan stres pada lansia.

2. Bagi Lansia

Bagi lansia diharapkan dapat melakukan terapi okupasi pengembangan diri terhadap penurunan stres.

3. Bagi LKS LU Pelita Hati

Bagi pihak yayasan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi penanggung jawab yayasan agar dapat memberikan penyuluhan terkait status terapi okupasi dan stres pada lansia.