

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Tingkat stres usia lanjut di Desa Pesaku Dusun II Sebelum diberikan perlakuan *Brain gym* yaitu bahwa 10 (100%) responden memiliki tingkat stres sangat berat.
2. Tingkat stres usia lanjut di Desa Pesaku Dusun II sesudah diberikan perlakuan *Brain gym* mengalami penurunan dengan hasil responden yang memiliki tingkat stress ringan yaitu 5 orang (50%), responden yang memiliki tingkat stress sedang 4 orang (40%), dan responden yang memiliki tingkat stress normal yaitu 1 orang (10%).
3. Berdasarkan hasil uji paired sample t-test diperoleh bahwa nilai  $p(0,000) \leq 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *Brain gym* dengan penurunan tingkat stres pada usia lanjut di Desa Pesaku Dusun II.

#### **B. Saran**

1. Bagi pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang Keperawatan untuk melakukan asuhan Keperawatan khususnya pada Keperawatan Gerontik dan mengenai dampak positif *Brain gym* terhadap penurunan tingkat stres dan dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran.

2. Bagi masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak Desa dalam upaya meminimalisir tingkat stres usia lanjut dan menjadikan *Brain gym* sebagai salah satu program yang dapat dilakukan secara berkala sebagai upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat khususnya usia lanjut. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan bisa membantu pihak Desa dalam upaya

menurunkan tingkat stres yang dialami usia lanjut, sehingga usia lanjut dapat menjalankan aktifitas sehari-hari tanpa adanya perasaan tertekan yang mengakibatkan stres pada usia lanjut.

3. Bagi Instansi tempat meneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi dan sumber informasi yang dapat digunakan untuk menambah pengetahuan tentang pelaksanaan stres yang dialami kelompok usia lanjut yang tinggal di Posyandu, untuk meminimalisir tingkat stres terhadap kelompok usia lanjut yang tinggal di Desa Pesaku Dusun II dengan memberikan aktifitas fisik seperti *Brain gym*.