

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Nilai presentasi stres sedang sebanyak 6 (60%) responden, stres berat 3 (30%) responden dan stres ringan 1 (10%) responden.
2. Nilai presentasi stres ringan sebanyak 5 (50%) responden, normal 3 (30%) responden dan stres sedang 2 (20%) responden..
3. Ada Pengaruh terapi benson terhadap tingkat stres pada lansia di Pukesmas Dolo Kab. Sigi dengan *p value*  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima.

#### **B. Saran**

##### **1. Stikes Widya Nusantara**

Bagi institusi pendidikan (akademik) ketika mempelajari mata kuliah asuhan keperawatan gerontik membahas tentang penyakit-penyakit lansia atau gangguan psikologi lansia agar lebih diperdalam membahas masalah-masalah penyakit lansia dan penataksanaan yg tepat dilakukan. Bagi perpustakaan agar bisa memperbaharui buku-buku yang terbaru dan mahasiswa ditanamkan budaya membaca di Perpustakaan.

##### **2. Pukesma Dolo**

Kepada Kepala Pukesmas dan staf pukesmas diharapkan melakukan terapi benson atau kegiatan kebugaran jasmani yg sederhana kepada pasien-pasien prolans secara rutin mengingat pentingnya terapi benson untuk menurunkan tingkat stres pada lansia yang dapat dilakukan oleh semua orang khususnya sangat bermanfaat dilakukan pada lansia.

### **3. Bagi Lansia**

Bagi responden diharapkan mampu menjadi panduan dasar atau usaha mandiri yang digunakan sebagai salah satu alternatif pilihan terapi untuk mengatasi tingkat stres yang berlebihan dengan cara yang praktis dan tidak mengeluarkan biaya karena dapat dilakukan sendiri.