

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat stres pada lansia sebelum diberikan teknik relaksasi autogenik mayoritas responden mengalami tingkat stres dengan kategori sedang.
2. Tingkat stres pada lansia setelah diberikan teknik relaksasi autogenik sebagian responden mengalami tingkat stres dengan kategori tingkat stres ringan.
3. Ada pengaruh teknik relaksasi autogenik secara individu terhadap tingkat stres pada lansia di wilayah puskesmas biromaru palu.

B. Saran

Sesuai dengan hasil kesimpulan maka penelitian mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Insitusi Pendidikan

Bagi insitusi pendidikan diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan acuan pada perpustakaan Stikes Widya Nusantara Palu untuk menambah pengetahuan tentang pemberian Tehnik Relakasi Autogenik Secara Individu Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia, dan bisa dijadikan sebagai terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tingkat stres pada lansia.

2. Bagi masyarakat

Disarankan kepada masyarakat terutama lansia lebih mengetahui dan menerapkan teknik relaksasi autogenik seelalu dilakukan dan dijadikan sebagai salah satu terapi alternatif untuk mengatasi stres ada lansia.

3. Bagi Instansi Tempat Penelitian

Bagi pihak puskesmas biromaru palu diharapkan dapat membuat program posyandu yaitu penyuluhan Relaksasi Autogenik terhadap tingkat stres pada lansia.