

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Rata-rata stress sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 24,67, standar deviasi 5,109 dan nilai terendah adalah 16 dan nilai tertinggi adalah 36.
2. Rata-rata stress sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 13,42, standar deviasi 3,455 dan nilai terendah adalah 6 dan nilai tertinggi adalah 20.
3. Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2025.

B. Saran

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin
Diharapkan melalui pimpinan panti sosial tresna werdha dapat menambahkan program terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 20 menit.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang bersangkutan untuk menurunkan kecemasan pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian tentang variabel lain yang dapat menurunkan stres pada lansia.

