

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada lansia usia 60-74 tahun yang tinggal di Panti Werdha Bina Bhakti. *Odds Ratio* sebesar 16.000 menunjukkan bahwa pada lansia usia 60-74 tahun yang tidak melakukan aktivitas fisik berisiko 16 kali lipat mengalami stres.

#### **6.2 Saran**

1. Menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih sering dan menambah durasinya pada penghuni di Panti Werdha sesuai dengan umurnya karena dengan adanya aktivitas fisik seperti senam, jalan-jalan disekitar lingkungan panti akan mengurangi tingkat stres.
2. Pada penelitian selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian di beberapa Panti Werdha dengan responden yang lebih banyak.