

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.