

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan yaitu :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia produktif diperoleh hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 45-54 tahun sebanyak 11 orang (25.0%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (63.6%), berpendidikan SLTA/SMA sebanyak 28 orang (63.6%), dan bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 27 orang (61.4%).
2. Tingkat stress pada penderita gastritis kronis sebelum diberikan terapi yoga mayoritas responden mengalami stress sedang sebanyak 34 orang (77.3%), stress berat sebanyak 9 orang (20.4%) dan stress ringan sebanyak 1 orang (2.3%).
3. Tingkat stress pada penderita gastritis kronis setelah diberikan terapi yoga mayoritas responden mengalami stress ringan sebanyak 32 orang (72.7%), stress sedang sebanyak 10 orang (22.7%), dan stress berat sebanyak 2 orang (4.5%).
4. Gambaran pemberian terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2023 diketahui bahwa sebelum diberikan terapi yoga, stress yang dialami responden mayoritas mengalami stress sedang, dan setelah diberikan terapi yoga selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi

30-40 menit mengakibatkan penurunan tingkat stres yang dialami responden dengan mayoritas mengalami stress ringan.

## **B. Saran**

Berdasarkan simpulan hasil penelitian diatas dapat disarankan kepada :

### 1. UPT Kesmas Sukawati I

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tolak ukur serta upaya dalam meningkatkan kualitas dan pengembangan pelayanan kesehatan komplementer dalam terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I. Peneliti menyarankan kepada institusi pelayanan kesehatan untuk mengimplementasikan terapi yoga untuk penderita gastritis kronis yang mengalami stress dan pengukuran tingkat stress di wilayah kerjanya.

### 2. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat dan diharapkan kedepannya dapat mengimplementasikan terapi yoga pada penderita gastritis kronis yang mengalami stress sebagai pengobatan alternatif non farmakologi karena terapi yoga dapat memberikan relaksasi sehingga secara perlahan stress yang dialami menurun.

### 3. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya selain itu penelitian ini dapat dikembangkan kembali dengan menggunakan variabel yang berbeda dan pada penelitian ini frekuensi terapi yoga yang digunakan yaitu 3 kali dalam seminggu yang dilakukan secara berturut-turut, sehingga perlu peneliti selanjutnya terkait hubungan frekuensi terapi yoga penderita

gastritis kronis serta pengaruhnya terhadap skala penurunan tingkat stress pada penderita gastritis kronis.