

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa

1. Relaksasi progresif efektif dalam menurunkan tingkat stres pada kelompok lanjut usia
2. Relaksasi progresif kurang efektif mengembalikan kadar netrofil dalam jumlah normal

B. Saran

Beberapa saran yang perlu dipertimbangkan untuk penelitian kedepannya yang serupa antara lain :

1. Perlu dilakukan penambahan jumlah sampel untuk mengetahui lebih lanjut apakah ada perbedaan antara kelompok perlakuan dan sampel
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang membandingkan berbagai jenis relaksasi dan pengaruhnya terhadap stres dan sistem imun.
3. Perlu dilakukan metode pengambilan sampel yang lebih akurat dan minimal invasif.