

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada uji validitas isi modul yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kesesuaian skor uji validitas isi modul yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi dengan rentang skor diatas 0,50. Hal ini membuktikan bahwa modul yogalaga ini teruji valid secara isi, yang artinya modul yogalaga ini dapat digunakan sebagai kegiatan dalam upaya untuk mengurangi tingkat stres ibu rumah tangga di masa pandemi.
2. Hasil validasi isi modul yang dinilai oleh ahli pakar atau professional judgement pada transkrip subbagian modul persesi kegiatan memiliki isi yang baik dengan rentang skor pada sesi kegiatan pertama bergerak dari angka 0,83-0,92 sesi kegiatan kedua dengan rentang angka 0,83-0,92 dan sesi kegiatan ketiga dengan rentang skor 0,75-0,83.
3. Hasil validasi modul keseluruhan persesi kegiatan menunjukkan rentang skor V dari 0,75-0,92, Subbagian kegiatan Yogalaga memiliki isi yang baik dengan rentang skor di atas 0,75-0,92.
4. Hasil validasi alat ukur stres PSS(10) yang dinilai oleh ahli pakar atau validator menunjukkan rentang skor V bergerak dari 0,58-0,75. Alat ukur stres peraitem memiliki isi yang baik dengan rentang skor diatas 0,50. Sehingga dapat diartikan bahwa butir instrument dinyatakan valid dengan penjabaran peraspek aitem yakni, aspek satu yaitu 0,75 aspek dua dengan rentang angka 0,67-0,75 dan aspek tiga dengan rentang angka 0,58-0,75.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dicapai serta mengingat masih sangat banyak keterbatasan di dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Saran bagi Tim Penggerak PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga)  
Penelitian ini dapat menjadi saran bagi Tim penggerak program PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) untuk dapat mengembangkan program dan kegiatan terkait dengan meningkatkan kesejahteraan keluarga terutama ibu rumah tangga di masa pandemi.
2. Saran bagi Komunitas Ibu Rumah Tangga  
Penelitian ini dapat menjadi saran bagi komunitas ibu rumah tangga untuk menjadi penggerak dalam menerapkan program yang telah dirancang dan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan dalam modul yogalaga sebagai upaya mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga.
3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya  
Saran dan masukan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan dan menguji coba setiap kegiatan dalam modul Yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi. Sehingga peneliti selanjutnya mampu mengadaptasikan setiap kegiatan berdasarkan karakteristik partisipan yang sesuai dengan tujuan penelitian