

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang gambaran stres lansia yang tinggal sendiri dalam menghadapi bencana gempa bumi Di RW 10 Kelurahan Pasie Nan Tigo Tahun 2021, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres lansia berada pada kategori sedang.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Diharapkan agar lansia dapat menambah wawasan terkait strategi koping dan memperkuat strategi koping yang dimiliki karena dengan koping yang kuat responden akan mampu menghadapi masalah-masalah yang akan menimbulkan stres.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Sebaiknya perawat memberikan pendidikan kesehatan dan memberikan informasi atau penyuluhan tentang manajemen stres sebelum bencana yang benar agar lansia dapat mengatasi berbagai gejala stres yang disebabkan oleh bencana alam.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebaiknya melakukan penelitian dengan menggunakan variabel variabel lain yaitu tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada lansia dalam menghadapi gempa bumi

