

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

7.1 Kesimpulan

- 7.1.1 Karakteristik lansia dalam penelitian ini hampir seluruh responden adalah perempuan Sebanyak 64 (76,2%), Pendidikan sebagian besar rendah yaitu sebanyak 71 (84,5%), hampir seluruh responden pernah kawin yaitu sebanyak 77 (91,7%), responden yang memiliki pengalaman kerja hampir seluruhnya yaitu sebanyak 71 (84,5%).
- 7.1.2 Kondisi ansietas dan insomnia pada lansia sebelum mendapatkan terapi berada dalam tingkat ansietas sedang dan insomnia sedang.
- 7.1.3 Pemberian terapi generalis (ansietas dan insomnia) dan terapi *Progressive Muscle Relaxation* menurunkan ansietas secara bermakna dari tingkat ansietas sedang ke tingkat ansietas ringan.
- 7.1.4 Pemberian terapi generalis (ansietas dan insomnia) dan terapi *Progressive Muscle Relaxation* menurunkan insomnia secara bermakna dari tingkat insomnia sedang ke tingkat insomnia ringan.
- 7.1.5 Terapi PMR meningkatkan kemampuan relaksasi secara bermakna namun berada pada kemampuan relaksasi sedang.
- 7.1.6 Kemampuan relaksasi berhubungan dengan penurunan ansietas dan insomnia pada lansia

7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu sebagai berikut :

7.2.1 Aplikasi Keperawatan

7.2.1.1 Dinas Sosial khususnya instansi Panti Sosial Tresna Wherda selain mengupayakan pelayanan kesehatan fisik bagi lansia diharapkan juga memprioritaskan pelayanan psikososial lansia khususnya penatalaksanaan ansietas dan insomnia yang dialami lansia dengan mengembangkan pelaksanaan asuhan keperawatan psikososial baik tindakan keperawatan yang bersifat standar (generalis) maupun tindakan keperawatan spesialis dengan cara menyediakan tenaga perawat maupun konsulen.

7.2.1.2 Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* yang diberikan pada lansia dapat menurunkan ansietas dan insomnia serta meningkatkan kemampuan relaksasi sehingga terapi ini dapat diaplikasikan sebagai salah satu terapi spesialis jiwa di PSTW.

7.2.1.3 Perlunya edukasi perawat puskesmas terkait dengan tindakan generalis untuk mengatasi ansietas dan insomnia pada lansia. Sehingga diharapkan perawat selalu memotivasi lansia berlatih kemampuan yang telah dipelajari sehingga keterampilan yang dimiliki membudaya serta menindaklanjuti.

7.2.1.4 Perawat Puskesmas hendaknya mengoptimalkan program pendidikan kesehatan terkait upaya yang dilakukan untuk

mengatasi masalah ansietas dan insomnia yang dapat dilakukan di PSTW.

7.2.1.5 Perawat spesialis keperawatan jiwa bekerjasama dengan perawat puskesmas hendaknya melakukan promosi kesehatan berupa pendidikan kesehatan di Panti Sosial tresna Wherda mengenai lansia yang mengalami masalah psikososial ansietas dan insomnia.

7.2.2 Pengembangan Ilmu

7.2.2.1 Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai *evidence based* dalam membandingkan keefektifan berbagai terapi yang dapat diberikan pada lansia dengan ansietas dan insomnia.

7.2.2.2 Hasil penelitian ini hendaknya digunakan sebagai *evidence based* dalam mengembangkan konsep terapi *Progressive Muscle Relaxation* bagi lansia dengan ansietas dan insomnia.

7.2.2.3 Perawat spesialis keperawatan jiwa hendaknya menerapkan penggunaan terapi spesialis kekhususan PMR dalam praktik mandiri keperawatan jiwa dan selalu mensosialisasikan kepada lansia, perawat puskesmas, profesi lain dan masyarakat luas.

7.2.3 Penelitian Selanjutnya

7.2.3.1 Perlunya dilakukan penelitian lanjutan tentang efektifitas Terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada lansia dalam memulihkan kondisi ansietas dan insomnia yang disertai penilaian dengan observasi.

- 7.2.3.2 Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan mengkombinasikan antara *Progressive Muscle Relaxation* dengan terapi spesialis lain yaitu Terapi meditasi, Terapi Thought Stopping, Terapi Supportif, Terapi Kelompok Logoterapi dan Terapi Psikoedukasi.
- 7.2.3.3 Perlu dilakukan replika penelitian di area yang berbeda seperti di masyarakat atau pelayanan kesehatan umum.

