

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan *self compassion* dengan depresi pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tanah Datar tahun 2023.

1. Sebagian besar lanjut usia memiliki *self compassion* yang tinggi
2. Sebagian besar lanjut usia tidak mengalami depresi namun terdapat sebagian kecil yang mengalami depresi berat
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan depresi pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tanah Datar 2023 ($p=0,000$).

B. Saran

1. Bagi Lanjut Usia

Bagi lanjut usia diharapkan untuk dapat mendorong dan meningkatkan *self compassion* untuk mencegah dan mengatasi terjadinya depresi pada lanjut usia.

2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Barusangkar Tanah Datar

Diharapkan kepada perawat Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tanah Datar dapat mendorong dan memberikan serta melatih lanjut usia mengenai *5-minutes break self*

compassion untuk meningkatkan *self compassion* sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya depresi pada lanjut usia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai depresi pada lanjut usia menggunakan faktor lain serta dengan lokasi yang berbeda seperti komunitas.

