

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menguraikan tentang kesimpulan dari hasil penelitian, dan saran yang ditujukan pada tenaga kesehatan dan keperawatan, khususnya untuk pengambil kebijakan, pengembangan keperawatan komunitas dan penelitian yang akan datang.

A. Simpulan

1. Caregiver pada penelitian ini mayoritas berusia dewasa awal (20-40) tahun, berjenis kelamin Perempuan, berstatus kawin (menikah), berpendidikan dasar dan menengah.
2. Sebagian *caregiver* mempersepsikan dukungan keluarga baik, memiliki strategi coping yang baik, dan bertipe kepribadian tipe B, namun Sebagian besar mempunyai beban kerja yang berat serta masa lama merawat ≤ 5 tahun
3. Ada hubungan bermakna secara statistik antara karakteristik (umur, pendidikan, dan jenis kelamin), lama merawat, beban kerja, strategi coping, tipe kepribadian dan dukungan keluarga dengan kejadian *burnout* pada *caregiver* yang melakukan perawatan lansia dengan demensia di kota Padang
4. Tidak ada hubungan yang bermakna status perkawinan dengan kejadian *burnout* pada *caregiver* yang merawat lansia didapatkan nilai *p value* 0,67.
5. Variabel independen yang paling dominan mempengaruhi kejadian *burnout* pada *caregiver* yang merawat lansia dengan demensia yaitu dukungan keluarga, lama merawat, beban kerja dan Jenis kelamin.

B. Saran

1. Bagi Keluarga

Setelah mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *burnout* diharapkan untuk keluarga yang merawat lansia dengan demensia, penanganan dalam bentuk konseling dan terapi sangat penting untuk mengurangi risiko *burnout* pada *caregiver* :

- a. Diharapkan keluarga dapat mengikuti sesi konseling keluarga yang dapat membantu meningkatkan komunikasi dan mengatasi konflik yang mungkin muncul selama merawat lansia. Konseling ini juga dapat memberikan kesempatan bagi setiap anggota keluarga untuk menyampaikan perasaan dan kekhawatiran mereka. Selain itu, terapi keluarga dapat menjadi strategi untuk membagi tanggung jawab perawatan secara lebih adil, sehingga mengurangi beban pada satu individu.
- b. Diharapkan keluarga memahami Pendidikan tentang demensia dan perawatan yang tepat juga sangat berharga, karena dapat membantu keluarga merasa lebih kompeten dan percaya diri dalam merawat lansia.
- c. Diharapkan penting bagi keluarga untuk menciptakan waktu bagi diri sendiri dan satu sama lain untuk beristirahat dan bersantai, yang dapat membantu mengurangi stres dan mencegah kelelahan

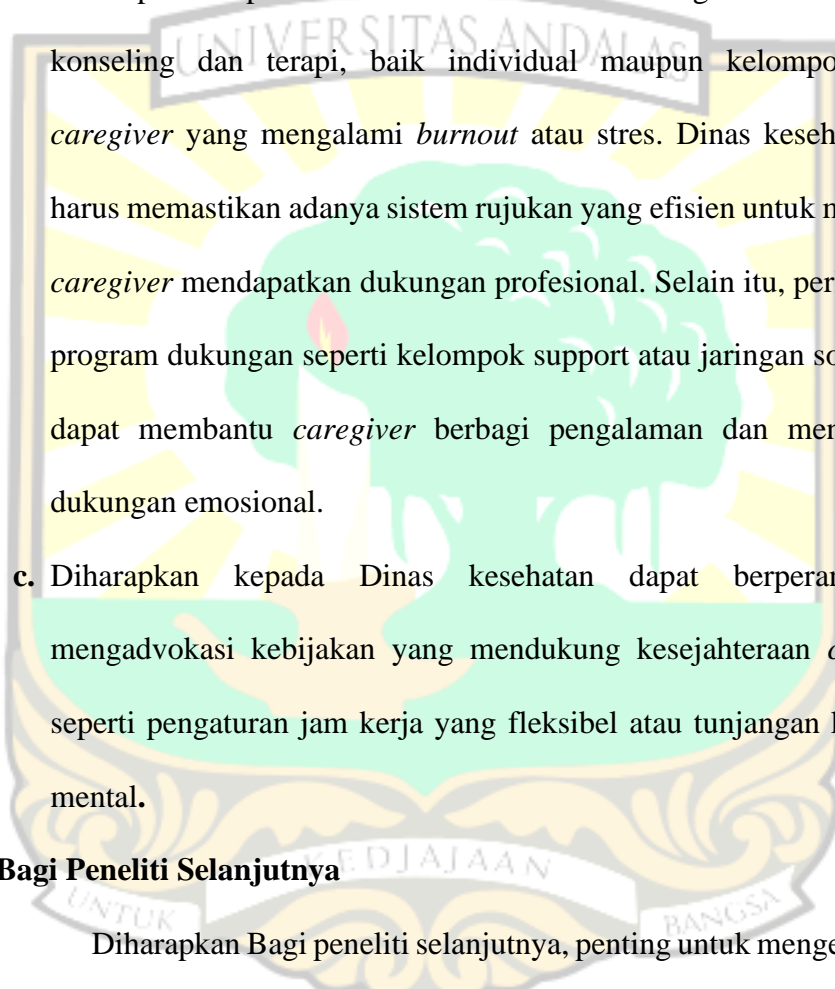
2. Bagi Keperawatan

Diharapkan bagi keperawatan, penanganan lebih lanjut untuk mengatasi *burnout* pada *caregiver* yang merawat lansia dengan demensia dapat mencakup beberapa langkah penting yaitu :

- a. Diharapkan bagi keperawatan memberikan pelatihan khusus kepada *caregiver* tentang teknik manajemen stres dan self-care agar dapat membantu mereka mengatasi tekanan emosional dan fisik.
- b. Diharapkan keperawatan mengadakan sesi konseling dan dukungan psikologis secara berkala bagi *caregiver* untuk membantu mereka mengelola beban emosional dan meningkatkan ketahanan mental mereka. Selain itu, memastikan adanya sistem dukungan sosial, seperti kelompok dukungan atau forum diskusi, juga penting untuk berbagi pengalaman dan strategi coping.
- c. Diharapkan bagi keperawatan melakukan penilaian dan intervensi yang kontinu untuk kebutuhan spesifik *caregiver* serta pembagian tanggung jawab dalam perawatan harus dipertimbangkan untuk mengurangi risiko *burnout* dan memastikan perawatan yang optimal bagi lansia.

3. Bagi Dinas Kesehatan

Diharapkan kepada dinas kesehatan dalam penanganan lebih lanjut terhadap kejadian *burnout* pada *caregiver* yang merawat lansia dengan demensia bisa melibatkan beberapa strategi yaitu:

- 
- a. Diharapkan kepada Dinas kesehatan perlu menyediakan pelatihan dan pendidikan berkelanjutan mengenai manajemen stres dan teknik perawatan untuk *caregiver*. Ini dapat meliputi workshop, seminar, atau kursus yang membekali *caregiver* dengan keterampilan dan pengetahuan praktis.
 - b. Diharapkan kepada dinas Kesehatan mendukung akses ke layanan konseling dan terapi, baik individual maupun kelompok, untuk *caregiver* yang mengalami *burnout* atau stres. Dinas kesehatan juga harus memastikan adanya sistem rujukan yang efisien untuk membantu *caregiver* mendapatkan dukungan profesional. Selain itu, perlu adanya program dukungan seperti kelompok support atau jaringan sosial yang dapat membantu *caregiver* berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional.
 - c. Diharapkan kepada Dinas kesehatan dapat berperan dalam mengadvokasi kebijakan yang mendukung kesejahteraan *caregiver*, seperti pengaturan jam kerja yang fleksibel atau tunjangan kesehatan mental.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan Bagi peneliti selanjutnya, penting untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* pada *caregiver* lansia dengan demensia dan efektivitas intervensi yang ada. Penelitian bisa fokus pada pendekatan baru dalam konseling dan terapi yang dapat diimplementasikan di berbagai setting perawatan. Selain itu, studi longitudinal untuk memahami dampak jangka panjang dari intervensi

terhadap kesejahteraan *caregiver* serta identifikasi faktor risiko spesifik yang mungkin belum banyak diteliti juga sangat penting. Peneliti juga disarankan untuk mengkaji efektivitas berbagai model dukungan sosial dan sistem pendidikan untuk *caregiver*, guna memberikan rekomendasi berbasis bukti yang dapat meningkatkan kualitas perawatan dan kesejahteraan *caregiver*

