

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan *self-compassion* dengan gejala depresi pada lansia di posyandu sakura kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden di posyandu sakura kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang adalah seluruh responden tergolong lanjut usia (elderly) berumur 60-75 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, hampir setengahnya responden tingkat pendidikannya adalah SMA, sebagian besar responden berstatus masih menikah, dan memiliki riwayat penyakit terbanyak hipertensi.
2. Nilai Rerata *self-compassion* pada lansia di posyandu sakura kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang sebesar 78.56 dengan nilai min. 60 dan maks. 99.
3. Nilai Rerata gejala depresi pada lansia di posyandu sakura kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang sebesar 30.13 dengan nilai min. 20 dan maks. 42.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen (*self-compassion*) dengan variabel dependen (gejala depresi), dengan korelasi hubungan yang cukup kuat (sedang) dan arah korelasi

negatif/berlawanan. Artinya semakin tinggi nilai dari kuesioner self-compassion lansia mengakibatkan nilai kuesioner gejala depresi semakin rendah, begitu juga sebaliknya.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian tentang hubungan *self-compassion* dengan gejala depresi pada lansia di posyandu sakura kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang sebagai berikut:

### 1. Bagi Lansia

Diharapkan kepada lansia untuk rutin mengikuti program posyandu lansia agar menjadi lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif sehingga terhindar dari gejala depresi.

### 2. Bagi Puskesmas

Diharapkan pihak puskesmas melakukan peningkatan pelayanan kesehatan pada lansia terutama kesehatan mental lansia dengan melaksanakan kegiatan selain posyandu seperti terapi aktivitas kelompok sosialisasi (TAKS), dan mengikut sertakan keluarga dalam setiap program puskesmas yang dilakukan. Selain itu, perawat diharapkan dapat memberikan informasi tentang proses penuaan yang normal sehingga membantu lansia dan 74 keluarga beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada masa tua.

### 3. Bagi Ilmu Keperawatan

Dalam pendidikan keperawatan khususnya keperawatan gerontik sebagai referensi tentang *self-compassion* yang dapat berguna bagi lansia agar tidak jatuh ke dalam keadaan gejala depresi, dan akan berguna bagi mahasiswa khususnya Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi data awal maupun acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai gejala depresi maupun gangguan *self-compassion* dengan jangkauan yang lebih luas misalnya dengan menghubungkan dengan faktor penyebab lainnya.

