

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik sampel dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok lansia elderly (55%) pada kelompok intervensi dan (80%) pada kelompok kontrol, untuk jenis kelamin pada kelompok intervensi lebih banyak laki-laki (55%) sedangkan pada kelompok kontrol lebih banyak perempuan (65%), seluruh responden dalam penelitian ini sudah tidak memiliki pasangan, dan responden penelitian rata-rata tinggal dipanti < 5 tahun.
2. Terapi PMR dapat menurunkan skor depresi pada lansia. Sebelum diberikan intervensi didapatkan rata-rata skor depresi pada lansia 10,45 menjadi 6,10 setelah diberikan terapi PMR
3. Adanya pengaruh Terapi PMR untuk mengatasi depresi pada lansia

7.2 Saran

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

1. Aplikasi keperawatan
 - a. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi PMR pada lansia dapat merelaksasi tubuh dan pikiran lansia menjadi lebih rileks dan tenang. Sehingga terapi ini dapat diaplikasikan sebagai salah satu terapi yang dapat dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW).
 - b. Perlunya psikoedukasi dari pihak panti dengan tindakan generalis untuk mengatasi depresi pada lansia. Sehingga diharapkan perawat di panti selalu memotivasi klien berlatih kemampuan yang telah dipelajari sehingga keterampilan yang dimiliki dapat terus dilakukan dan ditindaklanjuti.
 - c. Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) hendaknya mengoptimalkan program Pendidikan kesehatan terkait upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah depresi yang dapat dilakukan di panti.
2. Pengembangan ilmu
 - a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan *evidence based* dalam membandingkan keefektifan berbagai terapi yang dapat diberikan pada lansia dengan masalah depresi.
 - b. Hasil penelitian ini hendaknya digunakan sebagai *evidence based* dalam mengembangkan konsep terapi PMR bagi lansia dengan masalah depresi.

- c. Perawat spesialis jiwa hendaknya menerapkan penggunaan terapi spesialis khususnya terapi PMR dalam praktik mandiri keperawatan jiwa dan selalu mensosialisasikan kepada klien, keluarga, profesi lain dan masyarakat luas.
3. Penelitian selanjutnya
 - a. Penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dapat dilakukan seperti metode kualitatif atau mix metode untuk melihat sejauh mana terapi PMR dirasakan efektif dalam mengatasi masalah depresi pada lansia

