

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan:

- a. Tingkat depresi lansia di Desa Hargomulyo Gedangsari Gunungkidul sebagian besar adalah depresi ringan.
- b. Tingkat depresi lansia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (*pretest*) sebagian besar adalah depresi ringan.
- c. Tingkat depresi lansia pada kelompok intervensi (*posttest*) setelah dilakukan terapi *reminiscence* sebagian besar adalah normal.
- d. Terdapat perbedaan tingkat depresi lansia pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi *reminiscence* dengan perubahan tingkat depresi dari ringan menjadi normal.
- e. Tidak terdapat perbedaan tingkat depresi lansia *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi

*reminiscence* dengan ditunjukkan tingkat depresi masih sama yaitu depresi ringan.

- f. Terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik tingkat depresi lansia *posttest* antara kelompok intervensi yang diberikan terapi *reminiscence* dibandingkan dengan tingkat depresi lansia *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi *reminiscence*.

## **B. Saran**

### 1. Praktisi.

Praktisi tenaga kesehatan khususnya perawat dapat mengikuti kegiatan workshop atau pelatihan terapi *reminiscence* sehingga bisa menjadi terapis dan dapat memberikan kontribusi di masyarakat dalam mengatasi depresi lansia.

### 2. Masyarakat.

Memberikan TOT (*Training of Trainer*) atau pelatihan sederhana kepada kader kesehatan yang ada di masing-masing dusun atau desa untuk menjadi fasilitator dalam kegiatan terapi *reminiscence*, sehingga kader kesehatan

bisa menjadi fasilitator dalam pelaksanaan terapi *reminiscence* yang bisa menjadi agenda rutin dalam kegiatan posyandu lansia.

3. Pelayanan keperawatan jiwa.

Terapi *reminiscence* dapat dijadikan salah satu terapi spesialis keperawatan jiwa yang bermanfaat dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Pelaksanaan terapi *reminiscence* dapat dilaksanakan di panti wredha maupun di pelayanan komunitas. Selain itu, terapi *reminiscence* merupakan kegiatan yang menarik bagi lansia, sangat mudah untuk dilakukan dan memiliki manfaat positif terhadap psikologis lansia sehingga diharapkan terapi ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari lansia.

4. Keilmuan dan pendidikan keperawatan.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan pengembangan ilmu keperawatan jiwa mengenai kesehatan jiwa lansia dan psikoterapi yang bisa

diaplikasikan dalam membantu menganangi masalah kesehatan jiwa pada lansia.

5. Penelitian selanjutnya.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kesehatan jiwa pada lansia dengan mengembangkan terapi *reminiscence* yang dilakukan secara individu maupun kelompok serta dapat melakukan kombinasi dengan terapi spesialis jiwa yang lainnya seperti terapi CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*), Terapi supportif dan lainnya, selain itu peneliti selanjutnya bisa mengembangkan instrumen untuk mengevaluasi atau menggali persepsi dan pengalaman partisipan setelah mengikuti terapi *reminiscence*.