

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat penurunan tingkat stress setelah diberikan *Reminiscence Therapy* sebanyak 3 sesi, masing-masing selama 90 menit pada kelompok intervensi.
2. Terdapat peningkatan tingkat stress saat dilakukan *posttest* pada kelompok kontrol.
3. Ada perbedaan tingkat stress pada lansia kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa *Reminiscence Therapy* sebanyak 3 sesi, masing-masing selama 90 menit.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan
Pemberian *Reminiscence Therapy* sebagai terapi penurun stress ini sangat mudah, murah, dan efektif sehingga dapat mengajarkannya di Institusi Pendidikan sebagai salah satu terapi penurun stress sehingga harapannya dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di Indonesia.
2. Bagi Pengelola PSTW
Pemberian *Reminiscence Therapy* sebagai terapi penurun stress dapat diterapkan dan diajarkan kepada lansia yang ada di

PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta sehingga dapat meningkatkan sosialisasi dan komunikasi antar lansia.

3. Bagi Pendamping Lansia

Reminiscence Therapy dapat diterapkan kepada lansia saat waktu-waktu senggang untuk menurunkan tingkat stress lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pemberian *Reminiscence Therapy* sebagai terapi untuk menurunkan tingkat stress lansia dapat disertai dengan menggunakan media seperti gambar, musik, atau alat-alat yang dapat membantu lansia dalam sehingga dapat meningkatkan keefektifan pemberian *Reminiscence Therapy*.