

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisa statistik, maka dapat disimpulkan bahwa terapi *Reminiscence* efektif terhadap peningkatan skor *Self-esteem* pada lansia didaerah paska bencana khususnya di Huntap Dusun Pagerjurang, Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

B. Saran

Berdasar hasil penelitian dan pembahasan maka ada beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu :

1. Bagi Ilmu Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh Terapi *Reminiscence* terhadap peningkatan skor *Self-esteem* sehingga penelitian ini dapat dijadikan referensi dan sebagai acuan dalam melakukan Terapi *Reminiscence*.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Perlunya penerapan atau pengaplikasian Terapi *Reminiscence* kepada para lansia khususnya di daerah-dearah pasca bencana . Terapi *Reminiscence* perlu diajarkan kepada tenaga kesehatan, kader-kader

yang terjun langsung ke masyarakat serta mahasiswa ilmu kedokteran agar dapat memberikan terapi ini .

3. Bagi responden

Bagi responden diharapkan untuk selalu melakukan kegiatan yang hampir sama dengan Terapi *Reminiscence* yaitu menceritakan kejadian-kejadian masa lalu yang menyenangkan kepada orang lain sehingga mampu meningkatkan *Self-esteem* itu sendiri.

4. Bagi keluarga

Keluarga diharapkan mampu menjadi tempat untuk bercerita tentang kejadian-kejadian masa lalu dari responden karena keluarga merupakan orang yang paling dekat dengan responden.

5. Bagi peneliti lain

Diharapkan mampu untuk mengaplikasikan dan bahkan mengembangkan penelitian tidak hanya pada lansia pasca bencana tetapi juga lansia yang lainnya supaya angka harapan hidup lansia meningkat dikarenakan terapi ini tidak memerlukan biaya yang besar dan sangat mudah dilakukan dimana saja dan kapan saja.