

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

1. Stres lansia yang bersumber pada diri sendiri, keluarga, dan masyarakat lingkungan dari 39 responden ditemukan yang mengalami stres berat sebanyak 3 responden (7,7%), stres sedang sebanyak 5 responden (12,9%) dan stres ringan sebanyak 31 responden (79,5%) dengan Sressor yang banyak digunakan adalah stres yang bersumber dari diri sendiri. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden di Kecamatan Kotamobagu Utara sebelum masa pensiun tidak mengalami stres.
2. Koping lansia yang digunakan sebelum masa pensiun yang berorientasi pada ego dan berorientasi pada tugas dari 39 responden ditemukan 33 responden (84,6%) mengalami perubahan koping negatif dan 6 responden (15,4%) koping positif dengan pola atau mekanisme koping yang banyak digunakan lansia adalah mekanisme koping yang berorientasi pada tugas. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden di Kecamatan Kotamobagu Utara mengalami perubahan koping negatif sebelum memasuki masa pensiun.

5.2 Saran

1. Untuk Pendidikan Keperawatan, dalam pendidikan keperawatan khususnya Keperawatan Gerontik perlu diberikan penekanan materi tentang stres lansia yang bersumber pada diri sendiri, keluarga, masyarakat dan lingkungan. serta koping yang berorientasi pada ego dan tugas. Sehingga perawat dapat memberikan pendidikan dan penyuluhan kepada para lansia yang akan memasuki masa pensiun yang mengalami stres pada diri sendiri, keluarga dan masyarakat, serta koping yang baik digunakan oleh para lansia yang akan memasuki masa pensiun.
2. Untuk lansia, agar mempersiapkan rencana kegiatan sebelum memasuki masa pensiun untuk menghindari timbulnya stres dengan koping yang kuat, serta peranan keluarga untuk selalu memberikan dukungan terhadap koping lansia.
3. Untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Stressor dan mekanisme koping lansia sebelum masa pensiun ataupun yang berkaitan dengan penelitian ini, disarankan untuk lebih memperluas wilayah penelitian karena menghadapi masa pensiun adalah hal yang benar-benar akan dialami oleh setiap individu yang memiliki pekerjaan tetap.