

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 26 responden lanjut usia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Intensitas stres yang dirasakan oleh responden sebelum dilakukan terapi *life review* (telaah pengalaman hidup) berada pada tingkat stres ringan sebanyak 11 responden (42,3%), stres sedang sebanyak 9 responden (34,6%), stres berat sebanyak 3 responden (11,5%) dan normal sebanyak 3 responden (11,5%) dengan nilai mean 1,46.
2. Intensitas stres yang dirasakan oleh responden setelah dilakukan terapi *life review* (telaah pengalaman hidup) berada pada tingkat normal dengan jumlah 15 responden (57,7%), stres ringan 8 responden (30,8%), stres sedang 2 responden (7,7%) dan stres berat 1 responden (3,8%) dengan nilai mean 0,58.
3. Terdapat pengaruh terapi *life review* (telaah pengalaman hidup) terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo dengan nilai Z sebesar -4.600 dengan signifikan ($p=$ value) sebesar 0.000 ($\alpha < 0.05$).

5.2 Saran

1. Pemberian terapi *life review* (telaah pengalaman hidup) sangat mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya, oleh karena itu diharapkan kepada pengelola PSTW Ilomata Kota Gorontalo agar menerapkan program ini untuk mengurangi tingkat stres pada lansia.
2. Bagi profesi keperawatan diharapkan agar dapat menggunakan terapi *life review* (telaah pengalaman hidup) sebagai salah satu terapi dalam menurunkan tingkat stres pada lansia
3. Bagi responden diharapkan agar menerapkan terapi *life review* (telaah pengalaman hidup) dengan sesama lansia dalam meningkatkan kemampuan lansia dalam mencegah maupun menurunkan stres, ketidakberdayaan, keputusasaan, isolisasi sosial dan meningkatkan kualitas hidupnya.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang terapi *life review* (telaah pengalaman hidup) dengan desain penelitian yang lain serta melakukan penelitian tentang tindakan keperawatan lainnya untuk menurunkan tingkat stres.