

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo Tahun 2018 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan Hidroterapi (rendam kaki air hangat) terdapat 1 responden (6,7%) kecemasan ringan, 6 responden (40%) kecemasan sedang, dan 8 responden (53,3%) kecemasan berat.
2. Tingkat kecemasan pada lansia sesudah dilakukan Hidroterapi (rendam kaki air hangat) terdapat 9 responden (60%) tidak ada kecemasan, 2 responden (13,3%) kecemasan ringan, dan 4 responden (26,7%) kecemasan sedang.
3. Ada pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo dengan analisis uji statistik Uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi ( $p=$ *value*) yaitu 0.001.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas mengenai pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo, maka adapun saran-saran dari penulis yaitu:

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata

Diharapkan bagi Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata agar dapat menambah pengetahuan dalam mengatasi tingkat kecemasan pada lansia dan dapat melakukan Hidroterapi (rendam kaki air hangat) secara rutin.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi Institusi Pendidikan agar dapat menambah buku atau referensi tentang Hidroterapi (rendam kaki air hangat).

3. Bagi Penelitian Lain

Bagi peneliti lain atau peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang mengenai pengaruh Hidroterapi agar dapat Melakukan penelitian lanjutan mengenai hidroterapi (rendam kaki air hangat) yang lain misalnya dimodifikasi dengan aromaterapi atau garam.

4. Bagi Tenaga kesehatan

Diharapkan Bagi tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan peran sebagai pemberi asuhan keperawatan, edukator dan advokat dalam memberikan tindakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia salah satunya melalui metode hidroterapi (rendam kaki air hangat).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnot, D. 2015. *Pustaka Kesehatan Populer Pengobatan Praktis: Perawatan Alternatif dan Tradisional, Volume 7*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Arthiani,N. D. 2014. Efektivitas Hidroterapi Rendam Kaki Hangat dalam Penurunan Skala Nyeri Ekstremitas pada Penderita Arthritis Gout di Desa Sidomulyo. *Jurnal Stikes Ngudi Waluyo*
- Asmadi. ( 2014). *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta : EGC
- Aspuah.(2013). *Kumpulan Kuesioner dan Instrumen penelitian kesehatan*,Cetakan pertama. Yogyakarta : Nuha Medika
- Azizah, Lilik Ma' rifatul, (2016). *KeperawatanLanjutUsia*. Edisi 1. Yogyakarta : GrahaIlmu
- Badan Pusat Statistik. 2014.*Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Tahun 2010*: Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Budi, S. C. (2014). *Manajemen Unit Kerja Rekam Medis*. Yogyakarta:Quantum Sinergis Medis.
- Darmojo RB, Mariono, HH (2016). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi ke-3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Fatmah. 2015. *Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta. Erlangga
- Heningsih. (2014). *Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta*
- Isaacs, 2015. *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatri*. Edisi 3. Jakarta : EGC
- Kemenkes. (2015). *Profil Kesehatan tahun 2015*.Diakses pada 18 Januari 2018, dari <http://www.kemendes.go.id>
- Lalage, Z. 2015. *Hidup Sehat dengan Terapi Air*. Klaten: Abata Press.
- Martono. 2015. *Buku Ajar Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi 4: Balai PenerbitFKUI. Jakarta.
- Maryam, R. Siti dkk. (2014). *Mengenal Usia Lanjut dan perawatannya*. Jakarta :Salemba Medika
- Mubarak, W, I & Chayatin, N (2015). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika

- Muhammad, I. 2011. *Gambaran Kecemasan pada Siswa/I Kelas XII SMUN 22 Bandung Menjelang UN*. Fakultas Kedokteran UK Maranatha. R.S. Immanuel. Bandung
- Mustamir Pedak.(2016). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*.Jakarta: Hikmah Publishing House
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta :Salemba Medika
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Padila. (2015). *Buku ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nusa Medika
- Pieter,H.Z., dkk. (2015). *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Potter & Perry. 2015. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Pranata, E. 2014. Pengaruh Hidroterapy (Rendam Kaki Air Hangat) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia Di Desa Sumbersari Kecamatan Maesan Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi Vol. 2 No. 2*
- Riyadi, dan Purwanto, Teguh 2016. *Asuhan Keperawatan Jiwa(Edisi1), Cetakan pertama*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Rochman. (2014). *Kesehatan Mental*.Purwokerto: Fajar Media Press
- Setiadi (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan, Edisi 2*. Yogyakarta, Graha Ilmu
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatifdan R&D*, Bandung : Alfabeta
- Siahaan, R.S.N. (2016). Efektifitas campuran minyak esensial indonesia: sereh wangi, kenangan dan nilam terhadap relaksasi secara inhalasi “suatu uji klinis pada wanita sehat yang memiliki risiko stress”. *Tesis. Depok Fakultas Farmasi Universitas Indonesia*.
- Suliswati, 2011. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta : EGC.
- Susanto, T. 2015. *Terapi Air Mengobati Berbagai Macam Penyakit*. Yogyakarta: Medika.

- Utami.A.S. (2016). Pengaruh Berwudhu Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa SMA yang Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmu Keperawatan*
- Yulianti, T.S. (2014). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Semenharjo Suruhkalang Jaten. *Jurnal Keperawatan,2*
- Vanin, J. R., & Helsley, J.D. (2010). *Anxiety Disorder a Pocket Guide for Primary Care*. New Jersey: Human Press
- Watt, Gillian and Janca, Aleksandar. 2015. Aromatherapy in Nursing and Mental Health Care. *Journal of Contemporary Nurse*, 30(1):69-75.