

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres lansia sebelum dilakukan intervensi terapi kenangan *Mean* sebesar $18,96 \pm 6,46$, sedangkan sesudah dilakukan intervensi terapi kenangan *Mean* menjadi $7,64 \pm 3,51$, sehingga selisih *Mean* yaitu $11,32 \pm 3,44$ dan hasil uji hipotesis diperoleh $p=0.000$, sehingga ada pengaruh terapi kenangan terhadap stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lanjut Usia

Lanjut usia yang tinggal di Panti diharapkan mampu menjalin hubungan yang interpersonal dengan lansia lain dikarenakan kurangnya dukungan dari keluarga dan lansia harus menggunakan terapi kenangan ini untuk berbagi atau menceritakan kenangannya dengan keluarga dan teman agar memperoleh kenyamanan dan kebahagiaan.

7.2.2 Bagi keluarga

Keluarga lansia dapat menjadikan terapi kenangan sebagai acuan untuk menurunkan stres lansia dengan cara mendengarkan cerita kenangan masa lalu lansia.

7.2.3 Bagi perawat

Perawat menjadikan terapi kenangan ini sebagai bahan referensi dan masukan terkait terapi kenangan terhadap penurunan stres pada lansia. Perawat juga menyediakan waktu khusus untuk mendengarkan cerita lansia.

7.2.4 Bagi pengelola Panti

Diharapkan pengelola Panti dapat mengaplikasikan terapi kenangan untuk mengatasi lansia yang mengalami stres.

7.2.5 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengkombinasi terapi kenangan dengan terapi lain untuk mengatasi stres pada lansia dan masalah lain. Dan juga mengubah desain penelitian *quasi experiment*, menggunakan kelompok kontrol sebelum dan sesudah penelitian dan menambah jumlah responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, P., Kusuma, F. H. D., Widiani, E. 2017. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Posyandu Bendungan Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang. Popyanggraini31@Gmail.Com. 30 Mei 2021 (17:35)
- Ariyani A. Dwi, Rachmawan Ivan, P. F. (2017). *PENGARUH REMINISCENCE Therapy* (Mengenang Masa Lalu Yang Menyenangkan) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Anita (Vol. 6, Issue 1).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Arumsari, N. A. (2017). 'Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta'. Skripsi, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Azizah, L. M. R. (2011). Keperawatan lanjut usia. *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 45.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas Dan Validitas. In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Badan Pusat Statistik. 2013. Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Diakses: 10 Mei 2016, [Http://Www.Bps.Go.Id](http://www.bps.go.id).
- Badan Pusat Statistik. 2013. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Diakses: 10 Mei 2016, <http://www.bps.go.id>.
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (2017). *Psikologi landasan keilmuan praktik keperawatan jiwa*. Penerbit Andi.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, 10(2), 1-2.
- Dewi, F. I., & Rumawas, M. E. (2018). The Assessment Model of Quality of Life in Indonesian Elderly. *Advanced Science Letters*, 24(1), 417-419. Dewi, F. I., & Rumawas, M. E. (2018). The Assessment Model of Quality of Life in Indonesian Elderly. *Advanced Science Letters*, 24(1), 417-419..
- Faidah N, Indriani D.A.D, A. M. (2018). *Penurunan Stres Dengan Terapi Reminiscence Pada Lanjut Usia Di Banjar Tangkas Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang 1 Decreased* (Vol. 5, Issue 1).
- Hertanto. 2014. Pengaruh Terapi Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Pstw Yogyakarta Unit Budi Luhur. Available: [Http://Opac.Unisayogya.Ac.Id/363/](http://Opac.Unisayogya.Ac.Id/363/) (Diakses Tanggal 13 Juni 2017).
- Hidayat, A. A. (2018). *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan* (A. Suslia & S. Utami (Eds.)). Salemba Medika.
- Hidayati, L. N. (2015). Pengaruh terapi individu reminiscence terhadap depresi pada lansia di panti sosial= The effect of individual reminiscence therapy on depression among elderly living in social homes.

- Hidayatulloh Ana Ikhsan. (2021). Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Harapan Hidup Lansia (Vol. 5, Issue November).
- Kartika, I. R., Dan Mardalinda. 2017. Pengaruh *Reminiscence Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia. *Imelda.Rahmayunia@Gmail.Com*. 13 Oktober 2020 (22:45).
- Khaidir, Maulina N. (2017). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Lhokseumawe Tahun 2017 (Vol. 4, Issue 1).
- Kaunang, V., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres pada Lansia. e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 7 Nomor 2.
- Lestari. (2016). Kajian *Reminiscence Group Therapy* Pada Depresi Lansia Wanita Yang Tinggal Di Panti Werdha. In *Jurnalilmiah Psikologi MANASA* (Vol. 5, Issue 1, P. 51). ZAHIR PUBLISHING.
- Marta, O. F., & Freska, O. (2012). Determinan tingkat depresi pada lansia di panti sosial tresna werdha Budi Mulia 4 Jakarta selatan. *Universitas Indonesia*.
- Maryam, S. (2013). Relationship Of Religious Beliefs With Anxiety And Depression. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 112-126.
- Maidinar D Dwina, Effendi S, Tusholehah A. (2019). Pengaruh Terapi Kelompok *Reminiscence* Terhadap Depresi Pada Lanjut Usia Di Bpplu Kota Bengkulu. 26.
- Manurung. (2017). Pengaruh Pemberian *Reminiscence Therapy* Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita (Vol. 3, Issue 1). Zahir Publishing.
- Merlitha, N., & Oktaviana, R. (2018). Pasien Kanker Payudara: Resiliensi dan Stress Menghadapi Kemotrapi. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 12(1), 21-30.
- Mubarak, 2015. Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep & Aplikasi. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhith A & Siyoto S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik* (Christian Putri (ed.); 1st ed.). CV Andi Offset.
- Nasution, H. (2011). Gambaran coping stress pada wanita madya dalam menghadapi pramenopause. *Skripsi*.
- Nixson Manurung. (2016). *terapi reminiscence* (1st ed). CV Trans Info Media.
- Noer R.A, dkk. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Sudirma Muhamad Seto (ed.); 1st ed.). Cv. Adanu Abimata.
- Nyoto. (2019). *Manajemen Sumber Daya Manusia* (Asrizal (ed.); 1st ed.). Uwais Inspirasi Indonesia.
- Nugroho H.W. (2012). *Komunikasi dalam Keperawatan Gerontik* (Ester Monica edd). EGC.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.

- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (P. P. Lestasi (Ed.); 4th Ed.). Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th Ed.). Jakarta : Salemba Medika.
- Putri, E. J., & Khairani, K. (2020). PERBEDAAN PERSEPSI STRES LANSIA YANG TINGGAL DI KOMUNITAS DAN LANSIA YANG TINGGAL DI INSTITUSI. *Idea Nursing Journal*, 11(1), 37-42.
- Pratiwi, T. F. (2012). Kualitas hidup penderita kanker. *Developmental and Clinical Psychology*, 1(1).
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika.
- Rahayu, S., Daulima, N. H. C., & Putri, Y. S. E. (2018). The experience of older people living in an elderly residential home (Panti Sosial Tresna Werdha): a phenomenology. *Enfermeria clinica*, 28, 79-82.
- Rahayuni, N. P. N., Utami, P. A. S., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh terapi reminiscence terhadap stres lansia di banjar luwus baturiti tabanan bali. *Jurnal keperawatan sriwijaya*, 2(2), 130-138.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15-20.
- Selo, J., Candrawati, E., & Putri, R. M. (2017). Perbedaan Tingkat Stres pada Lansia di Dalam dan di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Setiana H. (2018). *Riset Keperawatan*. Jakarta: Lovrinz
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2014). Buku ajar keperawatan gerontik. *Jakarta: Egc.Sudargo*. (2021). *Azuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. UGM PRESS.
- Suganda, K. D. (2014). Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2013. *Universitas Sumatera Utara, hlm*, 2-3.
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1).
- Swarjana, K. (2016). *Statistik Kesehatan* (1st Ed.). Yogyakarta: ANDI.
- Utami, P. A. S., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh terapi reminiscence terhadap stres lansia di banjar luwus baturiti tabanan bali. *Jurnal keperawatan sriwijaya*, 2(2), 130-138.
- Werdani, Y. D. W. (2020). Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Pasien Kanker Berbasis Manajemen Terapi Kanker. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 346-360.
- World Health Organization (WHO)*. (2014). Stress

Widyastuti, M., Yuliasuti, C., Farida, I., Rinarto, N. D., & Firmansyah, I. R. (2020). Relaksasi Progresif Sebagai Penurun Tingkat Stres Pasien Kanker Dengan Kemoterapi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 15(1), 1-16. Dengan Kemoterapi. Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya, 15(1), 1–16. [Www.Journal.Stikeshangtuah-Sby.Ac.I](http://www.Journal.Stikeshangtuah-Sby.Ac.I)