

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa lansia wanita lebih cenderung mengalami depresi diakibatkan oleh ketidakseimbangan hormon yang dapat terjadi saat menopause ataupun pasca menopause. Tingginya stressor serta coping mekanisme yang kurang adekuat dapat meningkatkan hormon kortisol, sehingga berkontribusi terhadap perusakan sel dalam tubuh. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terjadinya depresi berbanding lurus dengan usia lansia karena proses penuaan.

Tingkat depresi pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif terdapat 2 orang partisipan dengan tingkat depresi berat, 2 orang partisipan dengan tingkat depresi sedang dan 1 orang partisipan dengan tingkat depresi ringan. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif terjadi penurunan pada tingkat depresi lansia dengan tingkat depresi berat menjadi sedang, tingkat depresi sedang menjadi ringan dan tingkat depresi ringan menjadi tidak depresi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menjadi terapi non farmakologi untuk membantu menurunkan tingkat depresi pada lansia jika dilakukan dalam jangka waktu tertentu dan dengan cara yang benar.

5.2. Saran

1. Bagi partisipan

Diharapkan partisipan dapat menerapkan relaksasi otot progresif secara mandiri sehingga mampu menurunkan tingkat depresi yang dialami oleh partisipan

2. Bagi tempat penelitian

Petugas kesehatan di Panti Sosial Budi Agung Kumpang dapat menggunakan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat depresi dan membantu lansia untuk bisa berolahraga walaupun terbatas oleh usia.

3. Bagi institusi

Sebagai institusi pendidikan, diharapkan penelitian ini dapat membantu untuk mengembangkan pengetahuan mengenai penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan masalah depresi terutama pada lansia