

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penerapan *reminiscence therapy* terhadap tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di RW 08 Kelurahan Bubulak Kota Bogor dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia dalam penelitian ini didapatkan 4 lansia. Ny. R berusia 68 tahun, Ny. S berusia 74 tahun, Ny. Ne berusia 64 tahun dan Ny. N berusia 76 tahun. Keempat lansia berjenis kelamin perempuan dan dari keempat lansia memiliki riwayat hipertensi lebih dari 5 tahun lalu.
2. Saat dilakukan pemeriksaan didapatkan tiga responden mengalami hipertensi stadium 1 dan 1 responden lainnya mengalami hipertensi stadium 2. Selain itu tingkat stres sebelum dilakukan penerapan *reminiscence therapy* pada keempat responden yaitu mengalami stres ringan dengan nilai 7-13 poin.
3. Tingkat stres setelah dilakukan penerapan *reminiscence therapy* selama 5 kali pertemuan dalam 2 minggu menunjukkan penurunan tingkat stres. Dari keempat responden yang mengalami stres ringan (7-13 poin) menjadi tidak ada stres (1-6 poin). Selain itu terjadi penurunan tekanan darah, sebanyak 3 responden mengalami penurunan tekanan darah menjadi pre hipertensi dan 1 responden lainnya menjadi hipertensi stadium 1.
4. Penerapan *reminiscence therapy* yang dilakukan cukup efektif untuk menurunkan tingkat stres pada lansia dengan penyakit komorbid hipertensi

dengan penurunan skor tingkat stres dari keempat responden sebanyak 6-8 poin. Sehingga *reminiscence therapy* dapat dijadikan intervensi untuk menurunkan tingkat stres dan hipertensi.

B. Saran

Pada penelitian ini peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Namun peneliti berharap dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Dari penelitian ini, peneliti menyampaikan beberapa saran, diantaranya:

1. Bagi Responden dan Keluarga

Penerapan *reminiscence therapy* dapat direkomendasikan untuk mengurangi tingkat stres, mengatasi gejala depresi, membantu menstimulasi kognitif dan meningkatkan kemampuan bersosialisasi pada lansia.

2. Bagi Institusi Program Studi Keperawatan Bogor

Diharapkan bagi Institusi Program Studi Keperawatan Bogor penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan mahasiswa keperawatan. Selain itu dapat digunakan sebagai program pengabdian bagi dosen dan mahasiswa terkait lansia maupun masyarakat.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan *reminiscence therapy* dapat dijadikan sebagai salah satu rekomendasi intervensi baik kepada lansia individu atau berkelompok yang mengalami stres dan tekanan darah tinggi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh penerapan *reminiscence therapy* terhadap tingkat stres dengan jumlah sampel lansia yang lebih banyak dan metode lebih baik.
- b. Melakukan penelitian penerapan *reminiscence therapy* dengan melibatkan keluarga responden agar terapi tetap dapat dilanjutkan setelah waktu penelitian selesai.
- c. Diharapkan peneliti tidak hanya mengambil responden berjenis kelamin perempuan saja tetapi juga responden laki-laki.