

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan terapi afirmasi positif pada responden AM adalah kecemasan sedang, pada responden MS adalah kecemasan sedang, dan pada TS adalah kecemasan sedang.
2. Tingkat kecemasan sesudah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif pada responden AM adalah kecemasan ringan, pada responden MS adalah kecemasan ringan, dan pada responden TS adalah kecemasan ringan.
3. Setelah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif terdapat perbedaan nilai pada ketiga responden dengan hasil skor 12, 9, dan 5. Pada responden AM, MS, dan TS mengalami penurunan kecemasan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Hasil dari penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi kepada responden bahwa kecemasan dapat

memengaruhi beragam fungsi tubuh. Gangguan kecemasan dapat meningkatkan pernapasan dan detak jantung dan memusatkan aliran darah ke otak.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan acuan pada penelitian selanjutnya dan diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan penerapan terapi afirmasi positif.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan perlakuan atau perhatian khusus kepada lansia yang mengalami masalah kecemasan dan dapat menggunakan penerapan terapi afirmasi positif sebagai upaya dalam mengatasi tingkat kecemasan.