BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang memiliki tujuan mendeskripsikan penurunan tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relakasi otot progresif dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia dalam penelitian ini didapatkan 3 lansia. Yang berusia 71 tahun, 75 tahun dan 68 tahun, ketiga lansia tersebut berjenis kelamin perempuan. Dari ketiga lansia didapatkan 2 lansia memiliki riwayat penyakit yaitu hipertensi dan gastritis. Ketiga lansia mengalami tingkat depresi yang sama yaitu depresi sedang.
2. Tingkat depresi sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada ketiga responden mengalami depresi sedang.
3. Tingkat depresi setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada ketiga responden mengalami depresi ringan.
4. Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif terhadap tingkat depresi ada perbedaan nilai pada ketiga responden. Ketiga responden mengalami penurunan tingkat depresi setelah melakukan relaksasi otot progresif dari depresi sedang menjadi depresi ringan.

B. Rekomendasi

1. Bagi Responden dan Keluarga

Pada lansia diharapkan Teknik relaksasi otot progresif dilakukan secara rutin setiap hari untuk menjaga kesehatan mental para lansia, khususnya menurunkan tingkat depresi lansia. Untuk keluarga mengingatkan jadual melakukan Teknik relaksasi dan mendampingi selama kegiatan tersebut.

2. Bagi Puskesmas

   Diharapkan untuk pihak puskesmas, data penelitian yang telah diambil dapat dijadikan sebagai informasi mengenai tingkat depresi pada lansia serta dapat menerapkan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat depresi lansia pada kegiatan di posbindu.

3. Bagi Institusi Keperawatan Bogor

   Diharapkan bagi institusi pendidikan bisa menjadikan hasil penelitian sebagai bahan bacaan, agar dapat menambah literatur untuk menunjang penelitian keperawatan komunitas dan untuk kegiatan pengabdian masyarakat dengan menerapkan relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami depresi.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

   Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan pembaca, penelitian selanjutnya bisa mengembangkan judul penelitian ini sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan. Saran peneliti untuk peneliti selanjutnya meneliti tentang penerapan relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami penyakit fisik atau lansia yang mengalami insomnia.