

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bersadarkan hasil analisa dan pembahasan yang telah diuraikan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden lansia di UPT RPSLT Budhi Dharma Yogyakarta untuk responden berjenis kelamin pria seluruhnya mengalami harga diri rendah, hampir setengah responden tingkat pendidikan SMP/Sederajat mengalami harga diri rendah, terdapat status perkawinan lansia belum menikah mengalami harga diri rendah, sebagian besar lansia tidak dikunjungi keluarga mengalami harga diri rendah, dan sebagian besar rentang lama tinggal kurang dari 5 tahun mengalami harga diri rendah.
2. Tingkat harga diri responden lansia sebelum perlakuan terapi afirmasi positif di UPT RPSLT Budhi Dharma Yogyakarta lebih dari setengah responden pada kategori harga diri rendah.
3. Tingkat harga diri responden lansia sesudah perlakuan terapi afirmasi positif di UPT RPSLT Budhi Dharma Yogyakarta seluruhnya mengalami peningkatan skor harga diri dan hampir seluruh responden pada kategori harga diri tinggi.
4. Terdapat pengaruh terapi afirmasi positif terhadap harga diri pada lansia di UPT RPSLT Budhi Dharma Yogyakarta dibuktikan dengan peningkatan skor harga diri lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi afirmasi positif.
5. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah terapi afirmasi positif terhadap harga diri pada lansia di UPT RPSLT Budhi Dharma Yogyakarta dengan nilai signifikansi p value = 0.000 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi lansia di UPT RPSLT Budhi Dharma Yogyakarta

Lansia hendaknya melakukan sesuatu untuk mengubah persepsi menjadi lebih positif terhadap diri sendiri. Salah satunya dengan melakukan terapi afirmasi positif mandiri secara teratur saat setelah bangun tidur pada pagi hari dan saat sebelum tidur pada malam hari dengan harapan agar lansia tetap bersemangat dan tidak mudah berputus asa dalam menjalani kehidupan.

2. Bagi Petugas dan Tenaga Kesehatan Institusi UPT RPSLT Budhi Dharma Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian, terapi afirmasi positif efektif digunakan dalam memberikan terapi non farmakologis. Hasil penelitian tersebut dapat digunakan sebagai usulan intervensi untuk memberikan motivasi dan semangat dalam menjalani kehidupan pada lansia yang tinggal di UPT RPSLT Budhi Dharma Yogyakarta. Petugas ataupun tenaga kesehatan dapat memberikan program rehabilitasi terkait dengan pelatihan kompetensi atau ketrampilan untuk menyalurkan minat dan bakat bagi para lansia yang tinggal di UPT RPSLT Budhi Dharma Yogyakarta terutama pada lansia pria. Tenaga kesehatan juga dapat memberikan pendampingan serta penguatan secara rutin atau intens kepada lansia yang tinggal di UPT RPSLT Budhi Dharma Yogyakarta.

3. Bagi Pengelola Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat dimasukkan dalam mata kuliah keperawatan jiwa dan keperawatan gerontik sehingga dapat menjadi mata kuliah yang mampu

meningkatkan pengetahuan tentang harga diri dan terapi afirmasi positif.

Khususnya pada mata kuliah keperawatan gerontik terapi afirmasi dapat dijadikan salah satu kompetensi yang dapat dicapai oleh mahasiswa.

4. Bagi peneliti lanjut

Perlunya penelitian lanjutan pemberian terapi afirmasi positif untuk menambahkan kelompok kontrol ketika penelitian agar hasil penelitian tidak menjadi bias dan mempertimbangkan penggunaan lembar evaluasi harapan harga diri lansia yang lain sebagai evaluasi terhadap harga diri pada responden lansia yang tidak mampu membaca dan menulis sehingga dapat terlihat data hasil harga diri yang valid.