

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 KESIMPULAN

Penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2019 sampai dengan 16 September 2019 bertempat di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya menggunakan kuesioner HARS dan aplikasi SPSS dengan desain penelitian *pra-experimental pretest-posttest one group*. Hasil penelitian dari 22 responden lansia menunjukkan tidak ada yang cemas sedangkan untuk tingkat cemas ringan terdapat 14 orang dan cemas sedang sebanyak 8 orang lansia. Kemudian dilakukan penelitian dan didapatkan 14 orang (*pre-test*) dengan tingkat kecemasan ringan menurun menjadi tidak ada cemas (*post-test*) sedangkan 8 orang yang cemas sedang sebelumnya (*pre-test*) menurun menjadi cemas ringan sebanyak 5 orang (*post-test*) dan tidak ada cemas sebanyak 3 orang (*post-test*).

Hasil pre-test dan post-test tersebut kemudian diolah menggunakan SPSS dengan Uji Kendall's Tau B yang memunculkan nilai $p=0,030$ yang berarti bahwa terdapat korelasi antara pemberian senam yoga rutin terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

Dari penelitian ini hasil nilai $p=0,030$ menunjukkan terdapat korelasi, dengan nilai tersebut masuk dalam kategori hubungan cukup disarankan untuk senam yoga lebih lama dari 8 minggu serta responden yang mengikuti penelitian lebih banyak dari penelitian ini diperlukan. Faktor dukungan keluarga serta sifat responden dapat mempengaruhi tingkat kecemasan.

7.2 SARAN

Dari hasil penelitian yang telah didapatkan maka diajukan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya
 - (1) Senam yoga perlu tetap dilakukan dan dipertahankan jika memungkinkan agar tingkat kecemasan pada lansia tetap terjaga.
 - (2) Memberikan tes tingkat kecemasan berkala sebagai penilaian agar para kader posyandu dapat mengetahui tingkat kecemasan para anggota lansia posyandu ini.
2. Bagi Institusi Fakultas Kedokteran
 - (1) Memperbanyak penelitian tentang kesehatan mental terutama kecemasan pada lansia karena masalah kesehatan mental yang dianggap “sebelah mata” dan tidak ditangani dengan serius oleh masyarakat. Dengan dilaksanakannya penelitian ini penulis juga mendukung program unggulan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya mengenai Geriatri.
3. Bagi Lansia
 - (1) Melakukan senam yoga dengan rutin untuk mendapatkan banyak manfaat dalam tubuh salah satu dari sekian banyak manfaat tersebut ialah menurunkan tingkat kecemasan.
 - (2) Lansia perlu mengetahui dan memahami mengenai kecemasan, penyebab kecemasan, gejala-gejala kecemasan hingga cara menurunkan atau menghilangkan kecemasan dalam diri lansia sehingga tercapailah kehidupan sebagai lansia yang produktif.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

- (1) Disarankan untuk dilakukan penelitian di tempat yang berbeda sehingga dapat dibandingkan dengan hasil penelitian ini.
- (2) Disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat menambah jumlah responden penelitian.
- (3) Disarankan untuk memperpanjang waktu penelitian lebih dari 8 minggu.
- (4) Disarankan untuk penelitian selanjutnya lebih memperhatikan faktor perancu yang dapat mempengaruhi proses penelitian seperti waktu pengambilan data yang bersamaan dengan jam para lansia untuk memasak dan melakukan pekerjaan rumah mereka ataupun pengambilan data yang bersamaan dengan penelitian orang lain.
- (5) Disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi tingkat kecemasan seperti penggunaan obat-obatan, dukungan sosial dan riwayat tumbuh kembang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Situasi Lansia di Indonesia Tahun 2017. Analisis Lansia di Indonesia 2017 (Internet). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Dikutip 2019 Maret 25 dari: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwjZzLqp3hAhUX6nMBHe1mCNcQFjAAegQIAhAC&url=http%3A%2F%2Fwww.depkes.go.id%2Fdownload.php%3Ffile%3Ddownload%2Fpusdatin%2Flain-lain%2FAnalisis%2520Lansia%2520Indonesia%25202017.pdf&usg=AOvVaw1pZHfpZoN-XHD-uoHyy3HF>
2. Notoatmodjo, S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2011
3. John W. Santrock, J. W. Life-Span Development. Perkembangan masa hidup. Alih Bahasa: Juda Damanik & Achmad Chusairi. Jakarta: Erlangga. 2002
4. Heningsih. “Gambaran Tingkat Ansietas pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.” *Skripsi*. Surakarta: Program Studi S-1 Keperawatan, Stikes Kusuma Husada Surakarta. 2014
5. World Health Organization. Mental Health and Older Adults (Internet). WHO. 2016. Dikutip 2019 Mar 25 dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
6. Kemenkes. Hasil Utama Riskesdas 2018 (Internet). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. (dikutip 2019 Mar 24). Dikutip dari : http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
7. Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, et al. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry*. 1992;149:936–43.
8. Jorm AF, Griffiths KM, Christensen H, Parslow RA, Rogers B. Actions taken to cope with depression at different levels of severity: A community survey. *Psychol Med*. 2004;34:293–9.
9. Saper RB, Eisenberg DM, Davis RB, Culpepper L, Phillips RS. Prevalence and patterns of adult yoga use in the United States: Results of a national survey. *Altern Ther Health Med*. 2004;10:44–9
10. Unützer J, Klap R, Sturm R, Young AS, Marmon T, Shatkin J, et al. Mental disorders and the use of alternative medicine: Results from a national survey. *Am J Psychiatry*. 2000;157:1851–7.
11. Ross A, Thomas S. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *J Altern Complement Med* [Internet]. 2010Jan;16(1):3–12. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20105062>.
12. Nugroho W. Komunikasi Dalam Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC; 2009. p. 5.
13. Rosidawati. Mengenal Usia Lanjut. Jakarta: Salemba Medika. 2011
14. Nations U. World Population Ageing 2015. New York: United Nations. World Population Ageing Report (Internet). 2015. (dikutip 2019 April 04).

Dikutip _____ dari:
https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_Highlights.pdf

15. Depkes. Pedoman Tatalaksana Gizi Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 2006
16. Darmojo B. Buku Ajar Boedhi-Darmono Geriatri : Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. 5th ed. Martono H, Pranarka K, editors. Jakarta: Badan Penerbit FKUI. 2015.
17. Smeltzer, S.C., Bare, B.G., Hinkle, J.L., & Cheever, K.H. (2010). Suddarth's textbook of medical-surgical nursing (12th ed. /vol 1.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
18. Azizah, L. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2011
19. Laga Y. Tingkat Ketergantungan Lansia Dalam Aktivitas Hidup Sehari-hari di Panti Sosial Tresna Wreda Jombang. Perubahan yang Terjadi Pada Lanjut Usia. Poltekkes Majapahit. 2010;8(5): 4-6.
20. Carm PGO. Siap Menjadi Tua. Malang: Penerbit Dioma. 1994
21. Como, Darlene. Mosby's Dictionary of Medicine, Nursing & Health Professions. 8th ed. St. Louis, Missouri: Mosby/Elsevier, 2009.
22. APA. Anxiety (Internet). American Psychological Association. 2019. Dikutip 2019 April 05 dari : <https://www.apa.org/topics/anxiety/index>
23. Steven Schwartz, S. Abnormal Psychology: a discovery approach. California: Mayfield Publishing Company. 2000
24. Gail W. Stuart. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC. 2006
25. Ivi Marie Blackburn & Kate M. Davidson. (1994). Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi. Semarang: IKIP Semarang Press.
26. Ghufro MN & Rini Risnawita, S. (2014). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
27. Feist, Jess dan Gregory J. Feist. 2010. Teori Kepribadian. Jakarta: Selemba Humanika.
28. Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra. (2012). Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda. Jakarta: Bumi Aksara.
29. Maramis WF & Albert A.Maramis. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2. Surabaya: Airlangga University Press, 2009; p.
30. Mc. Dowell. i. 2006. Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires. 3th ed. England: Oxford University Press. INC
31. Kemenkes. Pembinaan Kesehatan Olahraga Di Indonesia (Internet). Indo Datin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI. 2015. Dikutip 2019 April 07 dari: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiPwOPJyMnhAhVQAXIKHazLDAQQFjAAegQIBBAC&url=http%3A%2F%2Fwww.depkes.go.id%2Fdownload.php%3Ffile%3Ddownload%2Fpusdatin%2Finfodatin%2Finfodatin_olahraga.pdf&usg=AOvVaw2wuLGvJUaW6IEdA_FGy-

32. World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (Internet). WHO . 2019. Dikutip 2019 Mar 25 dari: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
33. Darmojo B. Buku Ajar Boedhi-Darmono Geriatri : Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. 5th ed. Martono H, Pranarka K, editors. Jakarta: Badan Penerbit FKUI; 2015.
34. Kathy Gunter. Healthy, Active Aging. Physical Activity Guidelines for Older Adults. Oregon State University. 2002;25(5): 18-20.
35. Kemenkes. Olahraga dan Manfaat Bagi Kesehatan (Internet). Kementerian kesehatan Republik Indonesia. 2016. Dikutip 2019 Maret 25 dari: <http://www.depkes.go.id/development/site/depkes/pdf.php?id=1-16122300002>
36. Sindhu, Pujiastuti. 2014. Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Bandung: Qanita.
37. Greendale GA, Kazadi L, Mazdyasni BS S. The Yoga Empowers Seniors Study (YESS): Design and Asana Series. J Yoga Phys Ther. 2012;02(01):1–8.
38. Yulinda Y, Purwaningsih D, Sudarta CM. Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Putri. J Ners dan Kebidanan Indonesia. 2017;5(1):20.
39. Murtiyani N, Lestari YA, Suidah H, Okhfarisi HR. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Depresi Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan, Lamongan. Nurse Heal J Keperawatan [Internet]. 2018;7(1):23–30. Available from: <http://ejournal-kertacendekia.id/index.php/jnh/>
40. Fu'ad Kautsar, Dayal Gustopo FA. Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti. Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilt Anxiety Rat Scale Terhadap Kecemasan dan Produkt Pekerja Vis Insp PT Widatra Bhakti. 2015;588–592.
41. Khairunnisa. Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kecemasan Pada Lansia di Sanggar Senam RM7. Univ Muhammadiyah Surakarta. 2018;1.
42. Hariyanto M. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Univ Muhammadiyah Surakarta. 2015;1–17.
43. Heningsih. Gambaran Tingkat Ansietas pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada. 2014
44. Hoedaya, Danu. Makalah workshop Kajian Keilmuan Olahraga. Jakarta: Komisi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2007.
45. Suryondari CG. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di RW 08 Kelurahan Sukun Kecamatan Sukun Kota Malang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendedes. 2014:1–6.
46. Maryam, R.S. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika. 2008.