

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik di panti Griya Kasih Siloam Malang dapat disimpulkan bahwa:

1. Subyek penelitian I setelah 18 kali pemberian relaksasi autogenik terjadi penurunan tingkat kecemasan, yang awalnya kecemasan sedang sesuai dengan penilaian dari GAS (*Geriatric Anxiety Scale*) dengan skore (47) setelah 18 kali dilakukan relaksasi autogenik menurun menjadi kecemasan ringan dengan skore (20). Faktor yang mendukung berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan pada subyek I salah satunya adalah tempat melakukan relaksasi autogenik yang nyaman, jauh dari keramaian, ventilasi ruangan yang cukup dan pencahayaan yang terang.

2. Subyek penelitian II setelah 18 kali pemberian relaksasi autogenik terjadi penurunan tingkat kecemasan, yang awalnya kecemasan sedang sesuai dengan alat ukur GAS (*Geriatric Anxiety Scale*) dengan skore (41) setelah dilakukan 18 kali relaksasi autogenik kecemasan menurun menjadi tidak ada kecemasan dengan skore (14). Faktor yang mendukung berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan pada subyek II adalah pada subyek II tingkat konsentrasi masih cukup baik, sehingga subyek mudah berkomunikasi dan berkonsentrasi pada saat melakukan relaksasi autogenik.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi subyek studi kasus

Dari hasil penelitian didapatkan hasil terjadi penurunan kecemasan pada kedua subyek setelah dilakukan relaksasi autogenik. Bagi subyek penelitian I relaksasi autogenik ini dapat dilakukan minimal 1 kali sehari pada siang hari maupun malam hari pada saat subyek merasa kesulitan untuk tidur. Sedangkan pada subyek II relaksasi autogenik ini dapat dilakukan di tempat tidur minimal 1 kali sehari pada situasi subyek mengalami peningkatan jantung merasa berdebar-debar kencang, sulit untuk tidur nyenyak. Relaksasi autogenik ini dapat dilakukan pada siang maupun malam hari pada saat kondisi tersebut muncul.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan hasil terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada kedua subyek dengan kategori kecemasan ringan sampai tidak ada kecemasan, sebaiknya dari petugas yang ada dipanti tetap meningkatkan kondisi tempat yang nyaman dan tenang untuk lansia merasa nyaman dan aman melakukan relaksasi autogenik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya meneliti tentang cara meningkatkan konsentrasi pada lansia, sehingga diharapkan dengan meningkatnya konsentrasi pada lansia, terapi relaksasi autogenik dapat berhasil dengan baik dalam menurunkan kecemasan.