

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kecemasan ialah perasaan gelisah yang dikaitkan terhadap kondisi tidak menentu serta tidak adanya upaya. Kecemasan dan stres yang berkelanjutan dan tidak dapat diatasi dengan baik akan menimbulkan beberapa dampak, yaitu cenderung memiliki penilaian negatif tentang makna hidup, perubahan emosional dan gangguan psikososial (Sawitri, 2018). Setiap orang dapat mengalami kecemasan termasuk kelompok lanjut usia. Kecemasan yang dialami pada lansia dapat diatasi dengan banyak cara, antara lain terapi obat dan terapi non obat. Obat anti-kecemasan (anxiolytic) dan perawatan obat lain dapat membantu mengurangi kecemasan, tetapi memiliki efek ketergantungan. Perawatan non-obat dapat dilakukan, seperti salah satu dari hipnosis lima jari (Heriani, 2016).

Cara ini mudah dilakukan, tidak memakan waktu lama dan murah, karena tidak memerlukan alat atau bahan khusus untuk melaksanakan perawatannya. Cara ini hanya membutuhkan perhatian dan kesadaran pribadi (Saswati, 2020). Informasi yang diberikan dalam produk booklet yang berjudul “Kecemasan dan Teknik Relaksasi pada Lansia” diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan informasi tentang masalah kecemasan bagi lansia yang mengalami kecemasan sehingga dapat mengatasinya dengan teknik relaksasi dan dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk meningkatkan kepercayaan pada lansia.

V.2 Saran

Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai masukan untuk pihak terkait yang sesuai dengan topik produk Karya Ilmiah Akhir Ners ini, yaitu :

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Booklet ini dapat dijadikan referensi bagi tenaga kesehatan untuk membantu memberikan informasi guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan kecemasan lansia dan cara mengatasi kecemasan melalui teknik relaksasi.

b. Bagi Masyarakat

Booklet ini dapat menjadi acuan dan meningkatkan motivasi masyarakat terutama keluarga dengan lansia yang mengalami kecemasan untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang kecemasan dan cara mengatasi kecemasan dengan teknik relaksasi.