

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berikut merupakan kesimpulan dari hasil penelitian mengenai hubungan gejala gangguan stres pascatrauma dengan kualitas hidup responden sebagai relawan bencana banjir:

1. Gambaran karakteristik pada responden, terutama pada frekuensi bertugas sebagai relawan bencana banjir, menunjukkan sudah ada 21 prajurit yang bertugas sebagai relawan banjir sebanyak lebih dari tiga kali, 15 prajurit bertugas sebanyak tiga kali, 34 prajurit bertugas sebanyak dua kali dan 65 prajurit bertugas sebanyak satu kali.
2. Sebanyak 44 dari 135 responden diduga mengalami gangguan stres pascatrauma dan gejala-gejala dari gangguan psikologis tersebut.
3. Gambaran kualitas hidup pada responden menerangkan adanya penurunan kualitas hidup yang signifikan, terutama pada dimensi hubungan dengan lingkungan, yang menunjukkan presentase sebesar 12,6% pada kelompok sangat buruk.
4. Tidak ditemukan adanya hubungan gejala gangguan stres pascatrauma dengan penurunan kualitas hidup responden setelah bertugas sebagai relawan bencana alam banjir. Aktivitas fisik berupa olahraga rutin dapat menjadi intervensi positif yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup responden, sehingga responden penelitian mampu mencapai kualitas hidup yang baik di keempat domain tanpa terpengaruh oleh gejala-gejala PTSD. Selain itu, tingginya frekuensi bencana banjir di

Putussibau Barat membuat para responden secara tidak langsung beradaptasi dengan keadaan tersebut.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan gejala gangguan stres pascatrauma dengan kualitas hidup responden sebagai relawan bencana banjir, beberapa saran dapat diberikan kepada subjek penelitian:

1. Diharapkan bagi para responden untuk memahami gejala-gejala gangguan stres pascatrauma dan penurunan kualitas hidup agar mampu mengidentifikasi dan mengenali apabila mengalami gejala tersebut. Hal ini membantu responden untuk mencari dukungan dan penanganan yang tepat jika dibutuhkan.
2. Bagi para responden yang diduga mengalami gejala gangguan stres pascatrauma, jika mereka bersedia, diharapkan untuk mempertimbangkan melakukan konseling atau pemeriksaan rutin dengan seorang dokter jiwa. Tujuannya adalah untuk mengkonfirmasi kondisi mereka lebih lanjut, menjalani pemeriksaan mendalam, dan menerima penanganan yang sesuai dan tepat sesuai kebutuhan.
3. Bagi responden yang memiliki kualitas hidup rendah, jika mereka bersedia, diharapkan untuk mempertimbangkan melakukan konseling atau pemeriksaan rutin dengan seorang dokter jiwa. Tujuannya adalah untuk mengkonfirmasi kondisi mereka lebih lanjut, menjalani pemeriksaan mendalam, dan menerima penanganan yang sesuai dan tepat sesuai kebutuhan.

V.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan gejala gangguan stres pascatrauma dengan kualitas hidup responden sebagai relawan bencana banjir, beberapa saran dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya:

1. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melaksanakan anamnesis tentang kualitas hidup pada responden penelitian. Dengan demikian, peneliti dapat lebih memahami secara menyeluruh gejala-gejala yang hadir atau terjadi pada pasien dan memberikan gambaran yang lebih baik terkait kondisi mereka.