

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Terapi Tawa Untuk Mengurangi Tingkat Stres Lansia pada lansia di UPTD Perlindungan Sosial pada Dinas Sosial Provinsi Banten, maka penelitian ini mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kondisi lansia yang berada di Panti Jompo dalam naungan UPTD Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten, dengan berbagai kondisi emosional, fisik, sosialisasi dan lingkungan, yaitu:
 - a. Emosional : melamun, sedih, mudah gelisah, sering teringat kejadian masalalu, mudah tersinggung, kondisi emosional terlihat seperti anak kecil, mudah marah, sulit fokus, sulit diwawancarai, terlihat murung, sering merasa takut dan adapula beberapa lansia yang mengalami emosional yang sangat ceria, terbuka, selalu bersyukur, berserah diri kepada Allah swt, penyabar, selalu melihat semua kejadian dari sisi positif, energik, merasa aman.
 - b. Fisikal : memiliki gejala sakit kepala, tidur tidak teratur, tidak nafsu makan, dada berdetak dengan kencang, sakit punggung, penglihatan sudah menurun bahkan sudah tidak berfungsi, tidak bias berjalan jauh, badannya menjadi mudah berkeringat, kaki menjadi mudah sakit, mengalami gangguan pencernaan, sulit berbicara, badan terasa pegal-pegal, memiliki riwayat mudah pinsan,

badan sering terasa lemas, memiliki riwayat kolestrol, memiliki penyakit gula, batuk-batuk, sulit buang air kecil, memiliki riwayat penyakit jantung dan kondisi lansia lainnya masih terlihat bugar karena merasa baik-baik saja dengan kondisi fisiknya saat ini.

- c. Sosialisasi : kegiatan yang diberikan oleh UPTD Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten dengan kondisi lansia yang sudah menurun, banyak dari mereka yang sudah tidak aktif pada kegiatan-kegiatan panti, sholat berjamaah, hal ini dikarenakan banyak dari mereka yang sulit bergaul sehingga mereka menjadi mengurung diri dikamar dan tidak bersosialisasi, namun masih ada lansia yang sangat aktif membantu para pekerja di panti, bersosialisasi, aktif pada kegiatan-kegiatan di panti, sering keluar kamar, berolahraga, sholat berjamaah di mushola.
- d. Lingkungan : banyak lansia baru yang sulit bersosialisasi yang merasa tidak nyaman berada didalam panti dengan berbagai alasan salah satunya merindukan keluarga yang sudah meninggal dunia, adapun lansia yang ingin pindah ke panti jompo lain, dengan berbagai hal yang dirasakan lansia adapula lansia yang merasa nyaman, aman dan bersyukur bias tinggal didalam panti.

Berdasarkan kondisi lansia sebelum diterapkannya terapi tawa dengan pendekatan konseling realitas, maka para lansia yang berada di UPTD Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten memiliki 2 tingkatan stres yaitu dengan

kategori tingkatan stres tertinggi sebanyak 22 orang lansia, dengan kategori 11 orang lansia wanita dan 11 orang lansia pria dan kategori tingkatan stres sedang dengan frekuensi 18 orang lansia, 10 orang lansia wanita dan 8 orang lansia pria, sedangkan kategori dengan tingkatan stres terendah memiliki 0 frekuensi.

2. Kondisi lansia setelah dilakukannya terapi tawa dengan pendekatan konseling realitas yaitu : para lansia merasa senang, badan menjadi terasa ringan, tubuh para lansia menjadi bersemangat kembali, tidur menjadi teratur dan rileks, menjadi lebih terbuka dengan lingkungan dan mulai bersosialisasi, berkurangnya sakit kepala dan gangguan pencernaan, menjadi lebih pasrah dengan keadaannya saat ini, para lansia lebih bias meredam dan mengontrol perasaannya, menjadi nafsu makan, namun demikian ada beberapa lansia yang sulit mengikuti instruksi peneliti terhadap penerapan terapi tawa sehingga lansia kurang faham dan merasa terbebani terhadap jalannya terapi. Dengan ini, kondisi lansia setelah diterapkannya terapi tawa memiliki tingkatan stres tertinggi dengan frekuensi 6 orang lansia pria, 34 orang lansia dengan kategori stres sedang dan kategori stres terendah memiliki 0 frekuensi.
3. Pengaruh terapi tawa dalam mengurangi tingkatan stres yang terjadi pada lansia di UPTD Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten dengan pendekatan konseling realitas yaitu ada pengaruh yang terjadi setelah dilakukannya penerapan/*treatment* pada lansia dengan kondisi tingkat stress rendah, sedang dan tinggi dalam penerapan terapi tawa

dengan presentase 85%. *Pretest* mempunyai nilai rata-rata (mean) 71.28 dari 40 orang lansia. Standar deviasi yang diperoleh adalah 8.904 dengan standar eror 1.408. *Posttest* mempunyai nilai rata-rata (mean) 61.25 dari 40 orang lansia. Standar deviasi yang diperoleh adalah 7.870 dengan standar eror 1.244. Hasil korelasi dari *pretest* dan *posttest* sebesar -0.165 dengan nilai signifikansinya 0.310 dari 40 responden lansia. Nilai signifikansi (2-tailed) hasil penelitian adalah 0.000 ($p < 0.05$). Nilai mean dari data yang dihitung berdasarkan 2 variabel adalah 10.025 sedangkan standar deviasinya 12.817, 2.027 adalah bagian dari standar eror mean dari nilai perbedaan yang digunakan dalam perhitungan statistik uji dan interval kepercayaan (*lower* dan *upper*). Dengan nilai t 4.947 dan nilai dari derajat kebebasannya 39. Hal ini menunjukkan tingkat stress lansia sesudah diterapi (*posttest*) lebih rendah dari pada (*pretest*) sebelum diterapi dengan rentang sebaran data tes akhir menjadi semakin menurun dan dengan standar eror yang juga ikut menurun.

B. Saran-saran

Saran yang dapat diberikan peneliti terhadap penelitian mengenai pengaruh terapi tawa untuk mengurangi tingkat stres lansia dengan studi kasus di UPTD Perlindungan Sosial pada Dinas Sosial Provinsi Banten, adalah sebagai berikut :

1. Bagi pihak kantor UPTD Perlindungan Sosial pada Dinas Sosial Provinsi Banten, sebaiknya lebih bekerjasama lagi kepada pihak perawat dalam menangani lansia, agar lebih memperhatikan lansia dengan baik, agar mereka bisa mengelola

stres pada usia yang renta ini dengan baik, adakan konseling minimal 1 bulan sekali pada lansia, perawat atau pekerja lainnya. Agar semua yang berada di dalam panti dapat harmonis dan terhindar dari stres yang sedang dialami individu yang berada di dalam panti.

2. Bagi pihak perawat lansia panti jompo UPTD Perlindungan Sosial pada Dinas Sosial Provinsi Banten dapat lebih memiliki banyak obat agar sesuai dengan kondisi sakit yang sedang dialami lansia, gunakan juga obat-obat herbal agar obat yang dikonsumsi lansia tidak ada efek samping berlebihan sehingga menimbulkan kecemasan pada lansia yang bisa berakibat stres berkepanjangan karena obat yang diberikan berupa obat kimia.
3. Bagi pihak lansia yang berada di panti jompo UPTD Perlindungan Sosial pada Dinas Sosial Provinsi Banten, dengan kondisi lansia saat ini agar terhindar dari stres atau kecemasan, sebaiknya jangan terlalu sering mengurung diri dikamar, hindari melamun berlebihan, harus bisa terima kenyataan, bahwa masa lalu hanya bisa dipelajari agar kita terhindar melakukan kesalahan yang sama, harus fokus dan bisa membedakan mana masa lalu dan masa sekarang. Ikutilah kegiatan-kegiatan yang positif yang telah disediakan oleh pihak UPTD Perlindungan Sosial pada Dinas Sosial Provinsi Banten.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji, menelaah dan meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi stres yang dialami lansia bertempat tinggal di panti jompo. Peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap tingkat stres lansia. Peneliti selanjutnya dapat mengambil jumlah sampel yang lebih

besar dari pada sampel yang ada dalam penelitian ini sehingga penelitian selanjutnya akan lebih baik dan banyak manfaatnya untuk lansia agar lebih bermanfaat bagi banyak orang. Peneliti seharusnya bisa memperluas penerapan terapi tawa dalam mengurangi tingkat stres yang dialami lansia ke dalam masyarakat, bukan hanya didalam panti jompo saja.