

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di atas mengenai terapi salat untuk mengurangi kecemasan pada lansia di Kampung Ciburial Desa Ciburial Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang-Banten, maka peneliti dapat menyimpulkan hasil dari penelitian tersebut yaitu:

1. Gejala kecemasan yang di alami oleh lansia di Kampung Ciburial Desa Ciburial diantaranya yaitu: Sering memikirkan penyakit yang sedang di derita penyebabnya karena pola tidur tidak teratur, asupan makanan dan minuman yang tidak teratur, riwayat penyakit dari keluarganya, dan gaya hidup yang kurang sehat. Sering merasa kekurangan ekonomi karena pekerjaan yang tidak tetap, sering memikirkan anaknya yang belum menikah penyebabnya karena ingin mempunyai pelindung bagi anak dan cucunya kelak sebelum tiada dan sering merasa kesepian akibat berkurangnya anggota keluarga karena tinggal terpisah dengan anaknya.
2. Penerapan Terapi Salat Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lanjut Usia dengan menggunakan konseling individual yang dilakukan di Kampung Ciburial Desa

Ciburial Kecamatan Cimanggu Pandeglang-Banten dikatakan berhasil. Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama yaitu pengenalan, mencari informasi data responden, menjalin hubungan pendekatan serta menjelaskan proses terapi salat yang akan dilakukan, tahap kedua yaitu mengidentifikasi masalah responden serta melaksanakan proses terapi salat, tahap ketiga yaitu menanyakan keadaan responden, menanyakan perihal tugas yang telah di berikan peneliti serta memberikan arahan dan motivasi, dan tahap keempat yaitu evaluasi. Hasil dari pelaksanaan terapi salat dapat dilihat dari tugas pengisian tabel pelaksanaan salat, perubahan sikap, serta tingkah laku responden dalam kesehariannya. Seperti pada awalnya jarang melaksanakan salat, jarang berinteraksi dengan yang lain, selalu memikirkan penyakit yang diderita, merasa kekurangan ekonomi dan merasa kesepian. Kemudian perilakunya berubah kearah yang lebih positif serta berfikir rasional.

Setelah melakukan penerapan terapi salat kondisi kecemasan yang dialami responden berkurang, terlihat perubahan dari setiap responden, dari sikap maupun tindakan. Dengan adanya penerapan terapi salat terhadap para lansia ini, mampu menjadikan lansia untuk menerima keadaan yang sedang di alaminya, berfikir ke hal yang lebih positif, lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta mampu menjadikan lansia merasa senang, lebih di perhatikan, dan lebih dihargai.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan diatas pada bagian akhir skripsi ini, penulis ingin menyampaikan beberapa saran diantaranya yaitu:

1. Bagi lansia, agar selalu senantiasa mendirikan salat karena salat merupakan salah satu cara mendekatkan diri kepada Allah SWT yang wajib dilaksanakan oleh setiap muslim.
2. Bagi keluarga lansia, diharapkan agar lebih bisa membimbing, memberikan dukungan dan memberikan perhatian lebih kepada lansia untuk menjalankan aktifitas sehari-harinya dengan baik agar lansia lebih merasa dihargai.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mengkaji dan mempelajari lebih mendalam tentang terapi salat untuk mengurangi kecemasan pada lansia dengan latar belakang yang berbeda, rumusan masalah yang berbeda dan permasalahan lain yang berbeda. agar bisa menambah wawasan dan informasi kedepannya.