

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penulisan karya ilmiah akhir yang telah dilakukan

#### **A. KESIMPULAN**

1. Usia lanjut merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain. Penurunan ini terutama penurunan yang terjadi pada kemampuan otak dan kecemasan (Marialiwun, 2014).
2. Kecemasan pada lansia adalah hal yang paling sering terjadi. Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Lansia pada periode awal, adalah masa-masa kecemasan yang paling tinggi, tetapi, seiring dengan semakin bertambahnya usia, lansia berusaha menerima keadaan mereka dan merasa pasrah
3. Asuhan keperawatan pada Lansia harus diberikan secara komprehensif, intervensi teknik relaksasi Benson, dapat diberikan pada klien dengan ansietas.
4. Teknik relaksasi Benson dengan edukasi terkait masalah keperawatan, serta penyelesaiannya terbukti dapat menurunkan dan mengontrol ansietas.

5. Tingkat kecemasan pasien Lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson dikategorikan kecemasan sedang, Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan hasil yang dikategorikan kecemasan ringan.

## **B. SARAN**

### **a. Tempat Pelayanan**

Klien diharapkan menerapkan latihan yang sudah diajarkan oleh perawat agar ansietas dapat dikontrol. Keluarga diharapkan senantiasa memberikan dukungan dalam proses perawatan klien. Perawat dapat menggunakan asuhan keperawatan ini sebagai acuan dalam mengatasi ansietas yang dialami oleh Lansia.

### **b. Penelitian**

Hasil pelaksanaan asuhan keperawatan ini dapat dijadikan evidence based dalam penyelesaian masalah psikososial serupa . Namun, perlu upaya pengembangan teknik tindakan keperawatan spesialis dengan menggunakan pendekatan model keperawatan yang lain.