

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini akan mengemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang Pengaruh *Psychoreligius Care* : Bershalawat terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada lansia di Kota Surabaya.

#### 6.1 Simpulan

1. Kecemasan pada lansia yang terjadi di UPTD Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya, Panti Werdha Hargo Dedali, dan Panti Werdha Ruqoiyah mayoritas lansia mengalami kecemasan sedang, hal itu disebabkan beberapa faktor diantaranya yaitu kurangnya kunjungan keluarga, takut barangnya diambil lansia lain, lansia sulit untuk mengambil keputusan serta memikirkan sesuatu yang dapat membuat khawatir, lansia mengalami perasaan gelisah, dan perasaan tegang yang berlebihan.
2. Kualitas tidur yang dialami oleh lansia di UPTD Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya, Panti Werdha Hargo Dedali, dan Panti Werdha Ruqoiyah mayoritas mengalami kualitas tidur buruk yang disebabkan beberapa faktor diantaranya yaitu kecemasan yang dialami oleh lansia yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas tidur, faktor usia yang menyebabkan terjadinya penurunan fungsi organ.
3. Pemberian *Psychoreligius Care*: Bershalawat pada lansia di UPTD Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya, Panti Werdha Hargo Dedali, dan Panti Werdha Ruqoiyah dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Karena dalam intervensi ini mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang mampu memberikan efek relaksasi, ketenangan dan kepasrahan yang mendalam

terhadap Allah SWT sehingga lansia tidak lagi merasa cemas dalam menjalani masa tuanya

4. Pemberian *Psychoreligius Care*: Bershalawat pada lansia di UPTD Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya, Panti Werdha Hargo Dedali, dan Panti Werdha Ruqoiyah dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia di panti. Karena dalam intervensi ini mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang mampu memberikan efek relaksasi, ketenangan dan kepasrahan yang mendalam terhadap Allah SWT sehingga lansia terjadi peningkatan kualitas tidurnya.

## 6.2 Saran

1. Bagi Lansia

Lansia dapat menerapkan *Psychoreligius care* : bershalawat untuk menurunkan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur yang dialami.

2. Bagi Perawat Panti

Perawat panti dapat menambahkan intervensi *Psychoreligius care* : bershalawat sebagai alternatif solusi terapi non farmakologis untuk untuk menurunkan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur lansia yang tinggal di panti.

3. Bagi Panti

Bagi Panti dapat menggunakan *Psychoreligius care*: bershalawat sebagai program kegiatan panti untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia yang tinggal di panti.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang *Psychoreligius care* dalam mengatasi masalah-masalah keperawatan di komunitas.