

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar tingkat kecemasan yang dialami lansia di Panti Werda Al-Kautsar sebelum diberikan metode *self talk positif* mengalami kecemasan sedang.
2. Sebagian besar tingkat kecemasan yang dialami lansia di Panti Werda Al-Khautsar setelah diberikan metode *self talk positif* mengalami kecemasan ringan.
3. Metode *self talk positif* efektif terhadap penurunan kecemasan yang dialami lansia di Panti Werda Al-Khautsar Palu.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan STIKES Widya Nusantara Palu
Diharapkan agar hasil penelitian ini bisa dibuat sebagai bahan belajar di perpustakaan yang nantinya dapat menambah pengetahuan mahasiswa keperawatan serta dapat membantu dalam pembuatan skripsi selanjutnya.
2. Bagi Masyarakat
Diharapkan dengan adanya skripsi ini, masyarakat dapat mengetahui bahwa terapi *self talk positive* efektif untuk menurunkan kecemasan serta dapat menerapkan ilmunya dalam kehidupan sehari-hari agar tidak mengalami kecemasan atau tekanan yang berlebih.

3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan bagi pengurus Panti Werda Al-kautsar tempat yang dilakukan penelitian, agar dapat menambah wawasan mengenai metode yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada lansia salah satunya dengan melakukan terapi *self talk positive* serta dapat menerapkan terapi tersebut kepada lansia yang mengalami kecemasan.