

BAB III

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan telaah *literature* mengenai pengaruh *life review therapy* terhadap tingkat depresi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat depresi sebelum dilakukan *life review therapy* ada pada kategori ringan-sedang dengan nilai rerata *pre-test*= (M=8,11 – 24,05) dan sesuai dengan tujuan dari *life review therapy* sebagai tindakan preventif yang efektif. Depresi yang dialami ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, dan penyakit komorbiditas/kronis.
2. Setelah diberikan *life review therapy* terjadi penurunan tingkat depresi setelah dilakukan *life review therapy* menjadi tingkat normal - depresi ringan dengan nilai rerata *post-test*= (M=2,70 – 17,27). Depresi yang dialami ini mengalami penurunan karena pemberian intervensi melalui *life review therapy*.
3. Pada *literature review* ini ditemukan adanya pengaruh *life review therapy* menurunkan tingkat depresi dengan ditunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi sebelum diberikan *life review therapy* dengan sesudah diberikan *life review therapy* dengan uji statistic value= ($p= 0,000 - 0,517$).

B. Saran

Berdasarkan *literature review* ini merupakan hasil studi yang secara keseluruhan menunjukkan adanya pengaruh *life review therapy* mampu menurunkan tingkat depresi maka disarankan agar mempertimbangkan *life review therapy* sebagai salah satu tindakan preventif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia dengan gejala depresi dan mendapatkan manfaat positif setelah mengikuti prosedur ini. Keterbatasan yang terdapat dalam literatur ini dapat diperbaiki agar menggunakan desain penelitian yang dapat mencakup populasi lebih luas dan memperhatikan faktor yang mempengaruhi hasil penelitian.