

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat depresi pada subyek penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2021 sebelum diberikan *self-compassion therapy* sebagian besar dalam kategori depresi ringan sebanyak 10 orang (58,8%), dan kategori depresi sedang 7 orang responden (41,2%).
2. Tingkat depresi subyek penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2021 sesudah diberikan *self-compassion therapy* mengalami penurunan menjadi kategori depresi sedang sebanyak 3 orang responden (17,6%), kategori depresi ringan sebanyak 9 orang responden (52,9%), dan tidak depresi sebanyak 5 orang (29,4%).
3. Ada pengaruh pemberian *self-compassion therapy* terhadap tingkat depresi pada subyek penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2021, ditunjukkan dengan hasil *p-value* yang terdapat = 0,000.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat depresi dengan usia pada subyek penelitian, dengan hasil yang didapat adalah *p-value* = 0,761.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat depresi dengan jenis kelamin pada subyek penelitian, dengan hasil yang didapat adalah *p-value* = 0,004.

B. Saran

Berdasarkan penelitian diatas, peneliti menyarankan beberapa hal yaitu sebagai berikut :

1. Manajemen Puskesmas I Denpasar Barat

Disarankan bagi manajemen Puskesmas I Denpasar Barat diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk melengkapi tindakan yang telah dilakukan selama ini dalam hal kegiatan menurunkan tingkat depresi pada subyek penelitian pasien diabetes melitus dengan intervensi *self-compassion therapy*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan dari penelitian ini, saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan :

- a. Dalam penelitian berikutnya diharapkan peneliti dapat menggunakan teknik *simple random sampling* dalam proses pengambilan sampel sehingga setiap populasi mempunyai hak yang sama untuk terpilih menjadi subyek penelitian.
- b. Dalam penelitian berikutnya diharapkan peneliti juga melakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol. Hal ini dianjurkan agar peneliti dapat mengontrol tingkat depresi pada subyek penelitian antara yang diberikan perlakuan dengan yang tidak diberikan perlakuan.