

## BAB 5

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) yang digunakan untuk menurunkan depresi dapat dilakukan dengan cara kelompok, indivi maupun dengan internet. CBT yang dilakukan memiliki durasi sebanyak 12-16 sesi yang dilakukan dalam waktu 3- 4 bulan. Sampel yang di gunakan dalam penelitian berkisar 25-182 peserta. Ada beberapa instrumen yang digunakan seperti MME (Pemeriksaan Status Mini Mental), SCL-90 R, BDI (Beck Depression Inventory II), HADS( Hospital Anxiety and Depression Scale), MMSE (Mini Mental Scale).

#### 5.2 Saran

##### 1. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan rumah sakit khususnya pada ruangan geriatri memberi fasilitas untuk dilakukannya CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) agar Lansia yang sedang di rawat di rumah sakit tidak merasa bosan dan merasa kesepian. Karena itu bisa memunculkan depresi.

##### 2. Bagi Panti Werdha

Diharapkan panti werdha dapat memberikan pelayanan fasilitas untuk dilakukannya CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) kepada Lansia yang tinggal di panti werdha agar dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia.

##### 3. Bagi Instansi

Dari hasil penelitiann Systemic Review ini dapat digunakan sebagai referensi informasi mengenai signifikasi hasil penelitian sebelumnya mengenai Efektivitas

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap penurunan depresi pada lansia sehingga dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih mendalam tentang efektivitas CBT (Cognitive Behavioral Therapy) dengan sampel yang berbeda.

