

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap penurunan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dengan nilai $p\text{-value}$ $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$.

B. Saran

1. Bagi peneliti dan peneliti Lain

Dari hasil penelitian ini diharapkan sebagai data dasar bagi penelitian lain untuk melakukan penelitian selanjutnya. Selain itu juga bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini diharapkan agar mencari metode dan durasi yang lebih efektif dalam memberikan terapi warna serta lebih mengontrol *confounding factors* dan menggunakan jumlah sampel yang memadai untuk lebih memperkuat hasil penelitian.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu keperawatan terutama mengenai kecemasan pada lansia sehingga disarankan bagi perawat komunitas untuk menggunakan penelitian ini sebagai informasi dan juga agar dapat memberikan terapi ini kepada masyarakat khususnya lansia yang mengalami gangguan kecemasan di daerah lainnya.

3. Bagi Lansia

Setelah lansia diberikan terapi warna, lansia dapat menggunakan terapi warna dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi kecemasan karena sindrom sarang kosong atau kecemasan yang lainnya