

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

##### **1. Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Masalah Harga Diri Rendah.**

Hasil pelaksanaan asuhan keperawatan melalui penerapan terapi afirmasi positif selama empat hari menunjukkan bahwa klien mengalami perkembangan yang bertahap dalam mengatasi masalah Harga Diri Rendah (HDR) Kronis. Pada awal intervensi, klien tampak sedih, kurang percaya diri, lebih sering menyendiri, serta memiliki penilaian negatif terhadap dirinya karena merasa tidak pernah dikunjungi keluarga dan menganggap dirinya kurang berarti. Setelah dilakukan pembinaan hubungan saling percaya, identifikasi kemampuan dan aspek positif yang masih dimiliki, serta latihan mengucapkan afirmasi positif secara berulang, klien mulai mampu mengenali kelebihan yang dimiliki, mengurangi pikiran negatif, dan menunjukkan penerimaan diri yang lebih baik. Klien juga tampak lebih percaya diri, lebih aktif berinteraksi dengan penghuni panti maupun perawat, kontak mata membaik, serta tidak lagi terlalu sering mengungkapkan perasaan tidak berharga. Dengan demikian, penerapan terapi afirmasi positif terbukti membantu meningkatkan harga diri, penerimaan diri, dan kepercayaan diri klien secara bertahap.

##### **2. Teknik Afirmasi Positif**

Penerapan terapi afirmasi positif selama empat hari menunjukkan adanya peningkatan yang bertahap pada kemampuan klien dalam menerima, mengucapkan, dan meyakini pernyataan positif tentang dirinya. Pada awal intervensi, klien masih tampak sedih, kurang percaya diri, dan lebih sering berfokus pada perasaan bahwa dirinya tidak pernah dikunjungi keluarga sehingga merasa kurang berarti. Setelah mendapatkan bimbingan dalam mengenali kemampuan dan aspek positif yang masih dimiliki, klien mulai mampu mengucapkan kalimat afirmasi positif seperti *"Meskipun saya di panti saya tidak pernah kesepian," "Meskipun saya tidak bertemu keluarga saya memiliki banyak teman,"* dan *"Saya memiliki kelebihan yang dapat*

*dikembangkan.*" Pada hari-hari berikutnya, klien mampu mengucapkan afirmasi tersebut secara lebih yakin dan mulai menerapkannya secara mandiri ketika muncul pikiran negatif mengenai dirinya. Di akhir intervensi, klien menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, lebih mampu menerima kondisi yang dialami, lebih aktif berinteraksi dengan penghuni panti, serta tidak lagi terlalu sering mengungkapkan penilaian negatif terhadap dirinya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif efektif membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, meningkatkan penerimaan diri, memperkuat rasa percaya diri, serta meningkatkan harga diri pada klien dengan diagnosis Harga Diri Rendah Kronis.

## **5.2 Saran**

### **1. Bagi Tenaga Kesehatan**

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat menjadikan terapi afirmasi positif sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu meningkatkan harga diri pada klien dengan Harga Diri Rendah (HDR) Kronis, terutama pada lansia yang tinggal di panti sosial atau mengalami kehilangan peran dan kurangnya dukungan keluarga. Terapi ini dapat dipadukan dengan komunikasi terapeutik dan promosi harga diri karena mudah diterapkan, aman, serta membantu meningkatkan rasa percaya diri, penerimaan diri, dan kemampuan berinteraksi sosial klien.

### **2. Bagi Klien**

Klien disarankan untuk menerapkan terapi afirmasi positif secara rutin dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika muncul pikiran negatif mengenai dirinya. Pengulangan kalimat afirmasi positif diharapkan dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki penerimaan diri, mengurangi perasaan tidak berharga, serta mendorong klien untuk lebih aktif berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

### **3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan dan Panti Sosial**

Institusi pelayanan kesehatan maupun panti sosial diharapkan dapat mempertimbangkan penerapan terapi afirmasi positif sebagai bagian dari program asuhan keperawatan jiwa bagi lansia dengan Harga Diri Rendah

Kronis. Terapi ini dapat menjadi salah satu intervensi pendukung dalam meningkatkan kesehatan psikologis, memperkuat konsep diri, serta membantu lansia beradaptasi dengan lingkungan dan kondisi kehidupannya.

#### 4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai efektivitas terapi afirmasi positif pada klien dengan Harga Diri Rendah Kronis menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih beragam. Penelitian lanjutan juga dapat mengombinasikan terapi afirmasi positif dengan intervensi keperawatan jiwa lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan harga diri, penerimaan diri, dan kualitas hidup lansia..

