

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan studi literatur yang sudah dilakukan, efektivitas antidepresan lebih unggul untuk mengurangi tanda dan gejala pada pasien depresi dibandingkan CBT, terbukti dari %respon dan %remisi yang lebih besar diberikan oleh antidepresan. Data yang diperoleh menunjukkan jumlah rata-rata pada keseluruhan antidepresan untuk respon adalah sebesar 48,5% dan respon CBT sebesar 44,7% yang artinya perbedaan respon yang dihasilkan oleh kedua terapi ini sebesar 3,75% lebih unggul terapi antidepresan sedangkan jumlah rata-rata remisi terapi antidepresan sebesar 48,56% dan terapi CBT sebesar 45,96%, untuk persen remisi yang didapatkan ternyata antidepresan unggul sebesar 2,59% dari pada CBT. Hal ini berkaitan dengan mekanismenya di otak, CBT melatih bagian pre-frontal cortex dan secara tidak langsung menghambat amigdala, sedangkan antidepresan menembak langsung amigdala dan menghambat aktivitasnya.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Peneliti**

Diperlukan jumlah literatur yang lebih banyak agar dapat memperlihatkan hasil yang lebih baik serta diperlukannya data-data lain seperti efek samping dan lainnya agar lebih maksimal.

##### **2. Bagi Tenaga Kesehatan**

Diharapkan melakukan pertimbangan yang lebih teliti terhadap pemilihan terapi yang akan dipilih dalam proses pelayanan kesehatan.