

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai kesejahteraan psikologis lansia di Puskesmas Kalasan, Kabupaten Sleman Yogyakarta dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik berdasarkan usia mayoritas responden berada dalam rentang usia 60-74 tahun (81,8%), jenis kelamin responden didominasi perempuan (59,1%), pendidikan terakhir responden lebih banyak SMP (27,3%), sebagian besar bekerja di sektor tani (54,5%) dan penghasilan <1.649.800 (63,6%).
2. Kesejahteraan psikologis lansia di Puskesmas Kalasan, Kabupaten Sleman Yogyakarta berada pada kategori cukup (71,2%).

B. Saran

1. Bagi Lansia

Disarankan agar lansia lebih meningkatkan kegiatan-kegiatan untuk menunjang kesejahteraan psikologis serta menjalin kontak sosial dengan teman maupun tetangga, aktif dalam berbagai kegiatan sosial, senam maupun kegiatan keagamaan.

2. Bagi kader posyandu lansia

Disarankan agar lebih meningkatkan kesadaran diri pada lansia dalam menjalani masa tua, membantu meningkatkan hubungan positif dengan orang lain, dan menumbuhkan minat pada lansia dengan melibatkan diri pada kegiatan-kegiatan yang bermakna guna untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

3. Bagi ilmu keperawatan

Disarankan hasil penelitian ini dijadikan bahan bacaan di perpustakaan yang nantinya dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi tambahan bagi mahasiswa keperawatan khususnya tentang kesejahteraan psikologis

lansia, serta dapat pula dijadikan sebagai acuan dalam pembuatan skripsi selanjutnya.

4. Bagi Puskesmas Kalasan

Disarankan kepada pihak Puskesmas Kalasan agar meningkatkan program dan pembinaan lansia, sehingga lansia aktif dan tidak mengalami kesepian guna untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar menambah dan mengembangkan penelitian lebih mendalam serta mengadakan penelitian terkait dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada lansia.