

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Kabupaten Mojokerto, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara interaksi sosial dan tingkat depresi di kalangan lansia. Penurunan interaksi sosial pada lansia seringkali disebabkan oleh kemunduran fisik dan mental, yang dapat mengakibatkan perasaan keterasingan dan kehilangan makna hidup, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas hidup mereka secara negatif. Analisis hubungan antara interaksi sosial dan tingkat depresi menggunakan uji statistik *Spearman's rho* menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan tingkat keeratan hubungan yang kuat.

5.2. Saran

1. Bagi Lanjut Usia

Dengan hasil penelitian ini diharapkan lanjut usia untuk lebih terlibat dalam kegiatan komunitas atau klub sosial dapat membantu memperluas jaringan sosial dan mengurangi rasa kesepian. Rutin berolahraga, meskipun ringan, dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan suasana hati. Berpartisipasi dalam grup dukungan untuk lansia dapat memberikan ruang untuk berbagi pengalaman dan perasaan. Mempertahankan komunikasi yang baik dengan anggota keluarga, seperti

mengatur pertemuan rutin, bisa memberikan dukungan emosional yang penting.

2. Bagi Petugas Panti

Mengintegrasikan skrining rutin untuk depresi dan masalah kesehatan mental lainnya dalam kunjungan medis reguler lansia. Penggunaan alat skrining valid dan reliabel dapat membantu dalam deteksi dini dan intervensi yang tepat. Membangun program dukungan psikologis yang menawarkan konseling individu dan kelompok, serta terapi kognitif-perilaku khusus untuk lansia yang mengalami depresi. Mengembangkan program yang mendorong keterlibatan sosial lansia, seperti kelompok dukungan, aktivitas komunitas, dan program relawan yang melibatkan lansia dalam kegiatan sosial yang bermakna.

3. Bagi UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Kabupaten Mojokerto

Dengan hasil penelitian ini diharapkan UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Kabupaten Mojokerto dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia dengan pengembangan program interaksi sosial, penerapan program dukungan psikologis, dan fasilitasi adaptasi psikologis lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan acuan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian berikutnya dapat mengambil sampel yang berbeda dan menggunakan metode penelitian yang berbeda di tempat atau populasi

yang berbeda. Hal ini akan membantu untuk memperluas generalisasi hasil penelitian dan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam.

