

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kesepian dan kualitas hidup pada lanjut usia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar lanjut usia di Unit Pelaksana Teknis Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Mojopahit Mojokerto mengalami kesepian pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa lanjut usia masih merasakan adanya perasaan kesendirian, kekosongan emosional, dan keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan hubungan sosial yang diharapkan.
2. Sebagian besar lanjut usia di Unit Pelaksana Teknis Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Mojopahit Mojokerto memiliki kualitas hidup pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lanjut usia memiliki kualitas hidup pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden masih mampu memenuhi kebutuhan dan menjalankan aktivitas sehari-hari seperti melakukan perawatan diri, mengikuti jadwal makan bersama, senam lansia, kegiatan ibadah, pemeriksaan kesehatan, serta berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sosial di lingkungan panti, tetapi belum sepenuhnya merasakan kepuasan terhadap kehidupannya karena masih dipengaruhi oleh berbagai perubahan yang menyertai proses penuaan, seperti penurunan kondisi kesehatan yang paling banyak dialami adalah nyeri, keterbatasan fisik, perubahan psikologis, serta berkurangnya dukungan sosial

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kualitas hidup pada lanjut usia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto. Hubungan yang terbentuk bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa semakin berat tingkat kesepian yang dialami lanjut usia maka kualitas hidup yang dimiliki cenderung semakin rendah. Sebaliknya, lanjut usia dengan tingkat kesepian yang lebih ringan cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa perasaan kesepian dapat memengaruhi kesejahteraan lanjut usia dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan.

5.2 Saran

1. Bagi UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto

Diharapkan pihak UPT Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Mojopahit Mojokerto dapat mengoptimalkan kegiatan yang telah berjalan, seperti senam setiap hari Jumat, pengajian bersama setiap hari Kamis, dan pemeriksaan kesehatan setiap hari Rabu, serta menambahkan kegiatan yang berfokus pada peningkatan interaksi sosial, seperti terapi aktivitas kelompok, sesi berbagi cerita (*sharing session*), permainan kelompok, yang dilaksanakan secara rutin, misalnya 1–2 kali setiap minggu. Upaya tersebut diharapkan dapat mengurangi tingkat kesepian serta mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup lanjut usia.

2. Bagi lanjut usia

Diharapkan lanjut usia lebih aktif mengikuti kegiatan yang tersedia di lingkungan UPT serta membangun hubungan yang positif dengan sesama penghuni agar perasaan kesepian dapat berkurang dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa gerontik, khususnya terkait upaya pencegahan kesepian dan peningkatan kualitas hidup pada lanjut usia.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih mendalam pengalaman lanjut usia mengenai kesepian dan kualitas hidup selama tinggal di panti. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengendalikan faktor-faktor perancu (*confounding*), seperti status kesehatan, penyakit kronis, dan status sosial ekonomi, yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup selain kesepian. Hasil penelitian diharapkan dapat melengkapi temuan penelitian ini serta menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan jiwa gerontik yang lebih tepat sasaran.