

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian hubungan depresi dengan kualitas hidup lansia wanita pada Komunitas Dahlia Senja Limo Depok, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan karakteristik responden, rata-rata usia responden 64 tahun, dan sebagian besar responden berstatus menikah, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan sekolah dasar, serta mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT).
- b. Mayoritas responden tidak menderita depresi atau termasuk dalam kelompok normal, namun masih terdapat responden mengalami depresi ringan, dan kategori sedang.
- c. Lebih dari setengah responden memiliki kualitas hidup baik, dan tidak ada responden yang mengalami kualitas buruk maupun sangat buruk.
- d. Tidak ada hubungan antara depresi dengan kualitas hidup lansia wanita pada Komunitas Dahlia Senja Limo Depok.

V.2 Saran

- a. Bagi peneliti selanjutnya
Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu menambah jumlah sampel yang lebih banyak untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, dan mencari lebih banyak hal yang terkait dengan depresi dan kualitas hidup pada lansia, serta mencari karakteristik subyek lebih luas.
- b. Bagi Responden
Disarankan untuk para lansia dapat melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga pola tidur dan menjalin hubungan sosial yang kuat baik kekeluarga, maupun teman agar dapat mengurangi depresi karena jika dilihat dari distribusi frekuensi depresi, masih terdapat lansia yang mengalami depresi ringan dan sedang.

c. Bagi Pengelola Komunitas Dahli Senja

Dari hasil penelitian ini masih terdapat lansia yang mengalami depresi ringan dan sedang, dan masih terdapat lansia yang memiliki kualitas hidup sedang sehingga perlu bagi pengelola Komunitas Dahlia Senja untuk mengadakan program-program kesehatan, dan mengadakan sosialisasi terkait kesehatan mental pada lansia, olahraga teratur serta istirahat yang cukup untuk lansia.