

BAB V PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai tingkat depresi pada lanjut usia yang dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan status pernikahan. Temuan utama menunjukkan:

- a. Responden rata-rata berusia 71 tahun, dengan kelompok usia 60-74 tahun menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 75 tahun ke atas, dimana 65% mengalami depresi ringan dan 5% mengalami depresi berat. Hal ini dipengaruhi oleh penurunan fungsi fisik dan hilangnya peran sosial.
- b. Responden perempuan lebih cenderung mengalami depresi ringan (60%) dibandingkan dengan laki-laki (40%), yang dipengaruhi oleh faktor sosial dan hormonal. Sementara itu, pada laki-laki, depresi lebih sering terkait dengan tekanan sosial untuk menahan emosi.
- c. Responden dengan pendidikan rendah cenderung lebih rentan depresi (70%), sebagian besar pada tingkat ringan, sedangkan pendidikan tinggi memberikan akses lebih baik terhadap dukungan sosial dan informasi kesehatan.
- d. Responden yang memiliki riwayat pekerjaan terdahulunya tidak bekerja atau ibu rumah tangga, mengalami depresi ringan lebih tinggi (55%) dibandingkan mereka yang memiliki riwayat pekerjaan formal, yang lebih merata dalam distribusi depresi. Pekerjaan memberikan struktur dan tujuan yang membantu menjaga kesehatan mental.
- e. Pada responden dengan status pernikahan menikah memiliki depresi ringan lebih rendah (25%) dibandingkan yang hidup sendiri atau kehilangan pasangan (60%). Dukungan dari pasangan membantu mencegah depresi, sementara isolasi sosial meningkatkan risiko.

Secara keseluruhan, faktor demografi, sosial, dan psikologis memengaruhi depresi pada lanjut usia. Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas penting

dalam mengurangi gejala depresi, terutama pada lanjut usia perempuan, mereka yang berpendidikan rendah, dan lanjut usia tanpa pasangan.

V.2. Saran

Dari hasil penelitian ini, direkomendasikan agar panti lanjut usia lebih memperhatikan faktor-faktor demografi dan sosial yang memengaruhi tingkat depresi di kalangan lanjut usia. Panti bisa memperkuat program dukungan sosial dan aktivitas bersama, khususnya untuk lanjut usia perempuan, mereka yang berpendidikan rendah, serta lanjut usia yang hidup sendiri atau tanpa pasangan. Contohnya, program terapi kelompok, konseling, atau kegiatan fisik yang melibatkan interaksi sosial bisa disediakan untuk mendukung kesejahteraan mental lanjut usia. Selain itu, pelatihan keterampilan dalam mengelola emosi serta pengembangan hobi baru dapat membantu lanjut usia merasa tetap aktif dan memiliki peran dalam komunitas panti.

Untuk penelitian di masa mendatang, direkomendasikan agar peneliti mengeksplorasi intervensi khusus yang bisa diterapkan dalam lingkungan fisioterapi untuk menurunkan depresi pada lanjut usia. Sebagai contoh, penelitian dapat difokuskan pada pengaruh aktivitas fisik, yang dirancang khusus bagi lanjut usia dengan berbagai tingkat depresi. Penelitian lebih lanjut juga dapat mempelajari efek dari intervensi yang melibatkan berbagai pendekatan, seperti dukungan sosial, terapi fisik, dan konseling psikologis, untuk melihat bagaimana pendekatan terpadu ini dapat mengurangi gejala depresi pada lanjut usia.