

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden mengalami stres ringan sebanyak 19 orang (57,6%).
2. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 21 orang (63,6%).
3. Mayoritas responden memiliki riwayat penyakit kronis sebanyak 20 orang (60,6%).
4. Mayoritas responden tidak memiliki potensi gangguan kecemasan sebanyak 26 orang (78,8%).
5. Terdapat adanya hubungan antara tingkat stres, kualitas tidur, dan riwayat penyakit kronis terhadap potensi terjadinya kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, Jakarta Timur Tahun 2025.

V.2 Saran

Saran yang dapat digunakan dan dipertimbangkan, yaitu:

1. Saran bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya manajemen stres yang baik, menjaga kualitas tidur yang baik, serta mengetahui kondisi riwayat penyakit kronis yang dimiliki. Terdapat adanya hubungan yang signifikan terkait dengan potensi terjadinya kecemasan, sehingga diharapkan lansia menjadi lebih sadar akan kesehatan mentalnya berdasarkan baik hasil penelitian ini maupun literatur yang ada. Beberapa penerapan yang dapat dilakukan oleh lansia, seperti :

a) Manajemen stres yang baik

Diharapkan lansia terus ikut serta dan aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan yang sudah dibuat oleh pihak panti sosial, baik kegiatan aktivitas fisik, spiritual, maupun kesenian sehingga dapat berperan penting dalam menurunkan pikiran dari stres dan menurunkan potensi terjadinya kecemasan pada lansia.

b) Menjaga kualitas tidur yang optimal (*sleep hygiene*)

Dengan mengatur waktu tidur yang teratur setiap hari dan menjaga agar kebutuhan waktu tidur per hari tetap tercukupi, dengan cara mengurangi aktivitas yang dilakukan pada malam hari, menghindari konsumsi kopi atau kafein, dan membuat lingkungan tempat tidur menjadi lebih nyaman.

c) Pemantauan rutin kondisi riwayat penyakit kronis

Diharapkan lansia melakukan pemeriksaan secara rutin dan mematuhi anjuran tenaga kesehatan terkait kondisi penyakit yang dialaminya, seperti lansia yang memiliki riwayat penyakit kronis diabetes melitus, hipertensi, dan sebagainya agar mendapatkan pengobatan rutin agar tetap terkontrol dan menurunkan risiko kecemasan akibat keterbatasan fisik yang mengganggu aktivitas lansia sehari-hari.

2. Saran bagi Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1

Diharapkan Panti dapat terus melanjutkan untuk mengadakan beragam kegiatan rutin kepada lansia agar menciptakan ruang dan kegiatan sosial sehingga lansia dapat terus bergerak, berkumpul, dan beraktivitas fisik sehingga dapat menurunkan potensi terjadinya kecemasan. Langkah lainnya yang dapat dilakukan panti, yaitu dengan menyediakan fasilitas edukasi dan konseling tentang kesehatan mental yang secara rutin dilakukan dengan tema yang berbeda-beda dan dikemas dengan pemahaman yang ringan serta tidak membuat lansia bosan sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan pentingnya akan kesehatan mental. Selain itu, pihak panti juga dapat membuat program terkait memantau kebutuhan waktu tidur per hari dari lansia, memantau agar lansia mengikuti kegiatan rutin, dan memantau riwayat penyakit kronis yang dialami lansia agar kondisi penyakit tetap terkontrol.

3. Saran bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan bagi masyarakat terkait kecemasan pada lansia beserta faktor biologis dan psikologis yang mempengaruhi kecemasan pada lansia terutama terkait tingkat stres, kualitas tidur, dan riwayat penyakit kronis. Diharapkan masyarakat dapat membangun lingkungan yang nyaman dan meningkatkan kesejahteraan lansia di lingkungan sosial.

4. Saran bagi Institusi Pendidikan / UPN “Veteran” Jakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat dalam merancang program-program pendidikan yang dapat meningkatkan kesehatan mental pada lansia terutama terkait gangguan kecemasan, selain itu diharapkan dapat membangun relasi dengan lokasi penelitian untuk mengadakan penelitian lebih lanjut atau mengadakan program sosial lainnya.

5. Saran bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan menjadi bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, serta selain dari variabel penelitian ini terkait faktor tingkat stres, kualitas tidur, dan riwayat penyakit kronis yang berhubungan dengan potensi kecemasan, perlu diperhatikan juga mengenai variabel lain dalam aspek biopsikososial-spiritual, seperti aktivitas fisik, gangguan kognitif, mekanisme koping, dukungan keluarga, dukungan sosial, dan aspek spiritualitas yang juga dapat memengaruhi kecemasan pada lansia.