

BAB 5 : PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum terjadi pada lansia dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik dan tingkat kemandirian. Kondisi ini penting diperhatikan agar lansia dapat menjalani masa tuanya dengan produktif dan tetap berfungsi optimal dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta Timur tahun 2025.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 29 orang (80.6%), sedangkan lansia yang mengalami kecemasan sebanyak 7 orang (19.4%).
2. Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 memiliki rerata tengah (median) skor tingkat aktivitas fisik sebesar 77,9 dengan rentang skor 15–246.
3. Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 memiliki rerata tengah (median) skor tingkat kemandirian sebesar 100 dengan rentang skor 80-100.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian dengan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1.

5.2 Saran

5.2.1 Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1

Penelitian ini, meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik, diharapkan dapat membuat lansia menjadi lebih sadar akan pentingnya aktivitas fisik dan kemandirian serta pengaruh kedua faktor tersebut terhadap kecemasan yang merupakan aspek penting dalam kesehatan mental lansia sebagaimana yang telah dibuktikan oleh teori. Lansia juga disarankan untuk mempertahankan serta meningkatkan kebiasaan aktivitas fisik seperti jalan kaki dan senam bersama dan kemandirian dalam melakukan kegiatan sehari-hari untuk menurunkan risiko munculnya kecemasan dan menjaga kesehatan mental. Lansia juga disarankan untuk tetap aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial di panti agar mendapatkan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

5.2.2 Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1

Pihak panti diharapkan dapat terus mengembangkan program kegiatan rutin yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik dan dukungan sosial lansia, seperti senam lansia, terapi musik, atau kegiatan kelompok kreatif. Penting juga bagi pengelola panti untuk melakukan pemantauan berkala terhadap kondisi psikologis lansia guna mendeteksi dan mencegah timbulnya kecemasan sejak dini, serta pemberian perhatian khusus pada lansia yang memiliki risiko mengalami kecemasan dengan sering melakukan komunikasi terkait perasaan lansia sehari-hari.

5.2.3 Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan pengembangan ilmu di bidang kesehatan mental lansia. Institusi diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental lansia, serta mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat di panti werdha yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan lansia.

5.2.4 Peneliti

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih banyak serta menggunakan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik, tingkat kemandirian, dan tingkat kecemasan pada lansia. Peneliti juga dapat mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, status kesehatan fisik, dan spiritualitas yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan lansia.