

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut.

- a. Karakteristik responden menunjukkan bahwa lansia penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 didominasi oleh kelompok usia lanjut awal, berjenis kelamin laki-laki, berpendidikan dasar, masih memiliki keluarga, serta mayoritas menderita penyakit kronis berupa hipertensi.
- b. Responden lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta memiliki tingkat kesepian tinggi, kualitas tidur yang buruk, serta memiliki kualitas hidup yang rendah.
- c. Hasil penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta terdapat hubungan dengan arah hubungan negatif antara kesepian dan kualitas hidup lansia. Semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan, maka semakin rendah kualitas hidup lansia.
- d. Hasil penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta terdapat hubungan dengan arah hubungan negatif antara kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia. Semakin buruk kualitas tidur lansia, maka semakin rendah kualitas hidup lansia.

V.2 Saran

Sejalan dengan hasil penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi yang bertujuan untuk mengatasi keterbatasan yang ada, sehingga penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan perbaikan dan peningkatan kualitas, yaitu sebagai berikut:

a. Bagi Lansia

Lansia yang tinggal di panti diharapkan secara aktif mengikuti kegiatan sosial terstruktur, seperti kegiatan kelompok, diskusi ringan, senam lansia, dan aktivitas keagamaan, guna meningkatkan frekuensi interaksi sosial dan mengurangi rasa kesepian serta persepsi diri sebagai individu yang tidak dihargai atau terabaikan. Keterlibatan rutin dalam kegiatan tersebut memberikan kesempatan bagi lansia untuk membangun hubungan sosial, memperoleh dukungan emosional, serta meningkatkan stimulasi mental, yang pada akhirnya dapat memperbaiki kualitas tidur dan menjaga kesejahteraan psikologis. Upaya-upaya ini diharapkan berkontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas hidup lansia serta penurunan tingkat kesepian di lingkungan panti.

b. Bagi Perawat Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kesepian, kualitas tidur dan kualitas hidup yang dialami lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2. Perawat diharapkan melakukan pengkajian rutin terhadap tingkat kesepian, kualitas tidur, dan kualitas hidup lansia melalui observasi dan komunikasi terapeutik. Perawat perlu memberikan dukungan emosional dengan cara mendengarkan keluhan lansia secara aktif, merespons perasaan lansia dengan empati, serta membangun hubungan saling percaya. Selain itu, perawat diharapkan mendorong dan memfasilitasi lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial, aktivitas kelompok, dan rekreasi guna meningkatkan interaksi sosial dan mengurangi rasa kesepian.

Dalam aspek kualitas tidur, perawat dapat memberikan edukasi *sleep hygiene*, membantu menciptakan lingkungan tidur yang nyaman,

serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mengganggu tidur lansia. Secara berkelanjutan, perawat juga perlu berkoordinasi dengan pengelola panti dan tenaga kesehatan lain untuk menyusun program pendampingan psikososial, sehingga intervensi yang diberikan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

c. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 untuk lebih memperhatikan tingkat kesepian, kualitas tidur, serta kualitas hidup lansia yang tinggal di panti. Panti dapat merancang program atau kegiatan yang mendorong interaksi sosial antar lansia, sehingga kesepian dapat dikurangi dan dukungan sosial meningkat. Selain itu, panti perlu memperhatikan lingkungan tidur dan rutinitas harian lansia untuk mendukung kualitas tidur yang lebih baik, seperti pengaturan jadwal tidur, pencahayaan yang memadai, serta kegiatan relaksasi sebelum tidur. Upaya-upaya ini juga dapat berdampak positif pada kualitas hidup lansia secara keseluruhan, termasuk kesejahteraan psikologis, kemampuan melakukan aktivitas harian, dan kepuasan hidup mereka. Dengan demikian, panti tidak hanya menjadi tempat tinggal, tetapi juga lingkungan yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan sosial lansia secara terpadu.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran mengenai pentingnya aspek psikososial, kualitas tidur, dan kualitas hidup lansia dalam praktik keperawatan geriatri. Materi ini dapat digunakan untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam memahami kebutuhan holistik lansia, termasuk kemampuan melakukan pengkajian psikososial, memberikan intervensi yang tepat, dan merancang program perawatan yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan sosial lansia.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan hasil temuan penelitian terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan

kualitas hidup lansia di panti sosial. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah dan cakupan sampel yang lebih luas, serta menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, status gizi, atau penyakit kronis.