

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 32 responden mengenai Hubungan Tingkat Sres dan Kecemasan dengan Penyesuaian diri Pada Lansia yang ditinggal pasangan hidup di Kelurahan Grogol dapat disimpulkan sesuai dengan tujuan penelitian, sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik terhadap 32 responden pada penelitian didapatkan hasil bahwa lansia yang ditinggal pasangan hidup paling banyak berusia 60-74 tahun (*Elderly*), berjenis kelamin perempuan, berpendidikan rendah (SD,SMP), tidak bekerja dan paling lama ditinggal pasangan ≥ 3 tahun.
- b. Gambaran tingkat stres lansia yang ditinggal pasangan hidup paling banyak memiliki tingkat stres kategori sedang.
- c. Gambaran tingkat kecemasan lansia yang ditinggal pasangan hidup paling banyak memiliki tingkat kecemasan sedang.
- d. Tidak ada hubungan yang signifikan antara usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup dan karakteristik lain yaitu lama ditinggal pasangan ada hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup.
- e. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup dengan $p_{value} 0,041$ ($p_{value} < 0,05$)
- f. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan dengan $p_{value} = 0,018$ ($p_{value} < 0,05$).

V.2 Saran

Berikut ialah beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai perbaikan yaitu:

a. Bagi Lansia

Lansia yang mengalami stres dan kecemasan disarankan dapat mencari teman bercerita untuk mengutarakan perasaannya yang dirasakan sehingga dapat memiliki kepercayaan diri yang tinggi di lingkungan.

b. Bagi Keluarga Lansia

Keluarga lansia yang mengalami stres dan kecemasan disarankan dapat memberi motivasi dan perhatian untuk lansia dalam menjalani kehidupan sehingga lansia mampu memiliki penyesuaian diri positif terhadap hilangnya pasangan hidup.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan khususnya perawat puskesmas disarankan agar terus memotivasi dan meningkatkan pengetahuan lansia dengan melakukan penyuluhan kesehatan terkait stres, kecemasan dan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan hendaknya memfasilitasi peserta didik khususnya mahasiswa dengan memberikan materi kuliah terkait tingkat stres, kecemasan dan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup.

e. Penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang direkomendasikan adalah penelitian dengan desain kualitatif yang bertujuan untuk menggali perasaan lansia yang ditinggal pasangannya lebih mendalam dan direkomendasikan dapat melibatkan subjek lebih banyak.