

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Proporsi lansia yang memiliki kualitas hidup baik sebanyak 50 orang (48,5%), punya pasangan sebanyak 60 orang (58,3%), mandiri sebanyak 60 orang (58,3%), memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 45 orang (43,7%) dan keluarga yang mendukung sebanyak 63 orang (61,2%).
2. Terdapat hubungan bermakna antara status perkawinan dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2023 ($PR=2,497$; $95\%CI:1,670-3,733$; $P-Value=0,000$).
3. Terdapat hubungan bermakna antara kemandirian dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2023 dengan ($PR=2,126$; $95\%CI:1,444-3,130$; $P-Value=0,000$).
4. Terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2023 dengan ($PR=1,794$; $95\%CI:1,157-2,782$; $P-Value=0,008$).
5. Terdapat hubungan bermakna antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2023 dengan ($PR=1,636$; $95\%CI:1,136-2,355$; $P-Value=0,017$).

5.2 Saran

1. Bagi Lansia dan Keluarga Lansia

Lansia diharapkan dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan pelayanan kesehatan lansia yang ada (posyandu lansia) agar dapat terus menjaga kondisi kesehatan fisiknya sehingga kualitas hidupnya meningkat. Keluarga lansia juga diharapkan dapat berpartisipasi dalam mengajak dan mengingatkan lansia untuk mau mengikuti program kegiatan rutin yang di sediakan oleh puskesmas, seperti kegiatan rutin senam bersama. Keluarga juga diharapkan lebih aktif memberi dukungan dan perhatian kepada lansia dengan harapan lansia lebih merasa dihargai, disayangi dan merasa Bahagia yang mana dengan lansia merasa diberi dukungan keluarga yang penuh dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan Puskesmas yang bekerja sama dengan tenaga kesehatan serta kader posbindu dapat mengoptimalkan pelayanan posbindu lansia yang sudah ada dengan turut melibatkan keluarga lansia dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia. Diharapkan juga hendaknya dilakukan pengoptimalan dalam memberikan informasi kepada lansia dan keluarga lansia tentang pentingnya aktifitas fisik, dukungan keluarga yang penuh oleh kader atau petugas kesehatan lansia dengan menggunakan media atau cara promosi yang lebih mudah dimengerti oleh lansia. Bagi pihak Puskesmas disarankan juga untuk melakukan sosialisasi dan pembinaan di lingkup keluarga mengenai pentingnya dukungan keluarga terhadap kelangsung kualitas hidup lansia. Puskesmas juga dapat meningkatkan media promosi kesehatan lansia melalui media sosial seperti youtube, Instagram baik berupa video maupun gambar mengenai bagaimana meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga dapat dengan mudah diakses oleh keluarga lansia maupun masyarakat lain.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan penelitian dengan variabel yang berbeda atau dapat menambahkan variabel yang belum ada dalam penelitian ini seperti tingkat depresi, pengetahuan, interaksi sosial, dukungan petugas kesehatan dan lainnya serta diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan metode yang berbeda dan variabel yang lebih luas, mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia.