**BAB 5**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* 1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan studi kasus kualitas hidup lansia yang mengikuti Prolanis di Puskesmas Ketawang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Subyek I Tn. K memiliki kualitas hidup dalam dimensi fisik sangat baik karena Subyek I Tn. K meskipun memiliki hipertensi namun masih bisa beraktivitas dengan sangat baik karena sakit yang dialaiminya tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-harinya. Kualitas hidup dalam dimensi psikologis Subyek I Tn. K baik. Subyek I Tn. K memiliki perasaan positif yang tinggi, puas dengan kehidupannya, dan tidak merasa kesepian. Kualitas hidup dalam dimensi hubungan sosial sangat baik. Subyek I Tn. K masih memiliki pasangan hidup dan memiliki banyak teman, hal ini meningkatkan kualitas hidupnya. Kualitas hidup dalam dimensi lingkungan Subyek I Tn. K baik. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup, lingkungan yang baik meningkatkan kualitas hidup, meskipun subyek I Tn. K tidak mengikuti Prolanis secara rutin, namun Subyek I Tn. K melakukan olahraga secara rutin hal ini dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Dapat disimpulkan kualitas hidup Subyek I Tn. K secara keseluruhan sangat baik, karena Subyek I Tn. K masih aktif bekerja, ikut kegiatsan sosial, melakukan aktivitas fisik, olah raga secara teratur, dan ditambah mengikuti Prolanis.
2. Subyek II Ny. S memiliki kualitas hidup dalam dimensi fisik sangat baik, karena Subyek II Ny. S meskipun memiliki penyakit hipertensi dan magh masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan tidak pernah sakit samapi mengganggu aktivitasnya. Kualitas hidup dalam dimensi psikologis baik, karena Subyek II Ny. S sudah merasa cukup dengan hidupnya, namun terkadang masih merasa kesepian dan memiliki cita-cita yang belum tercapai. Kualitas hidup dalam dimensi hubungan sosial sangat baik. Subyek II Ny. S memiliki banyak teman dan masih memiliki suami sehingga meningkatkan kualitas hidupnya. Kualitas hidup dalam dimensi lingkungan baik. Subyek II Ny. S mengikuti Prolanis secara rutin namun rumah yang ditempati kurang layak dan tidak memiliki transportasi. Disimpulkan kualitas hidup Subyek II Ny. S secara keseluruhan baik. Hal ini lebih rendah dari Subyek I Tn. K karena Subyek II Ny. S meskipun mengikuti Prolanis secara rutin terdapat hal lain yang juga dapat mempengaruhi kualitas hidup Subyek II Ny. S, seperti lingkungan, cita-cita yang belum tercapai, dan kesepian.
   1. **Saran**

Meskipun dari hasil penelitian didapatkan hasil kualitas hidup lansia yang mengikuti Prolanis sangat baik dan baik, tetapi peneliti ingin memberikan beberapa saran diantaranya:

* + 1. **Bagi Responden**

Diharapkan responden dapat mengikuti Prolanis secara rutin untuk mengoptimalkan kualitas hidupnya.

Diharapkan responden lebih aktif melakukan kegiatan dalam mengisi waktu luang agar tidak merasa kesepian, dan memikirkan hal yang belum tercapai.

Diharapkan responden dapat menjaga kesehatan tubuhnya agar dapat beraktivitas dan bersosialisasi dengan baik.

Diharapkan responden dapat meningkatkan motivasi untuk meningkatkan dan mengoptimalkan kualitas hidupnya.

* + 1. **Bagi Institusi Pendidikan**

Memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya atau tambahan referensi tentang kualitas hidup.

* + 1. **Bagi Puskesmas**

Diaharapkan lebih banyak mengajak lansia untuk ikut dalam kegiatan Prolanis agar lebih mengoptimalkan kualitas hidup lansia sehingga lansia lebih produktif, sehat, dan tidak menjadi beban bagi orang lain.

* + 1. **Bagi Peneliti Sealnjutnya**

Diasarankan untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang kualitas hidup lansia yang kesepian agar lebih meningkatkan kualitas hidupnya, menjadikan dirinya lebih produktif, dan lebih sehat.