

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan mengenai kesimpulan dan saran dari hasil penelitian hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Singosari.

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan pada lansia yang tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Singosari yaitu, sebagai berikut :

1. Interaksi sosial lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Singosari sebagian besar berada pada kategori interaksi sosial cukup.
2. Kualitas hidup lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Singosari sebagian besar berada pada kategori kualitas hidup sedang.
3. Ada hubungan signifikan antara interaksi sosial dengan kualitas hidup pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Singosari.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Peneliti mengharapkan responden untuk aktif dalam mengikuti kegiatan sosial yang di selenggarakan di lingkungan tempat tinggal maupun oleh puskesmas seperti posyandu lansia, pengajian, dan gotong royong yang bertujuan meningkatkan interaksi sosial. Responden juga diharapkan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dengan aktif mengikuti posyandu lansia dan

mengikuti kegiatan sosial lainnya guna meningkatkan derajat kesehatan lansia, mencegah lansia untuk menarik diri dari lingkungan sosial, mencegah perasaan cemas, dan perasaan kesepian pada lansia guna meningkatkan kualitas hidup.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan interaksi sosial khususnya pada lansia dengan mendukung lansia untuk aktif dalam bersosialisasi dengan cara melibatkan lansia dalam kegiatan sehari-hari di rumah seperti mengajak lansia mengobrol, mengajak lansia olahraga, dan melibatkan lansia dalam berdiskusi dalam keluarga dan melibatkan lansia dalam kegiatan di lingkungan masyarakat seperti mengikuti kegiatan program posyandu lansia, pengajian, menjenguk tetangga yang sakit, dan gotong royong. Lansia yang memiliki masalah kesehatan fisik hendaknya keluarga dan masyarakat mendukung secara baik dan tidak mengucilkan dengan cara memeriksakan kesehatan secara rutin, menemani lansia dalam beraktivitas, dan melibatkan lansia dalam kegiatan yang dapat ditoleransi. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri pada lansia sehingga lansia tidak merasa kesepian dan mengurangi perasaan terisolasi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan topik yang sama. Peneliti berharap peneliti selanjutnya lebih menjelaskan secara detail mengenai hasil penelitian mengenai interaksi sosial

apabila hasilnya baik, cukup, ataupun kurang dan menjelaskan alasan masing-masing hasilnya dan begitu juga dengan kualitas hidup apabila hasilnya tinggi, cukup, ataupun rendah untuk dijelaskan alasan masing-masing hasilnya. Peneliti selanjutnya diharapkan saat melakukan pengambilan data dilakukan di kegiatan masyarakat seperti posyandu lansia atau dapat mengumpulkan lansia di suatu tempat untuk memudahkan dalam pengambilan data. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk melakukan penelitian di lingkungan masyarakat di beda daerah untuk mengetahui interaksi sosial dan kualitas hidup di wilayah tersebut.