

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Karakteristik, Kemandirian, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Kotabumi Tengah, Lampung Utara tahun 2024 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Persentase karakteristik sebagai berikut :
 - a. Persentase rentang usia lansia yaitu 60-70 75.5%, rentang usia 71-80 tahun 17.5%, rentang usia 81-90 tahun 10%.
 - b. Persentase jenis kelamin yaitu perempuan 87.5%, laki-laki 12.5%.
 - c. Persentase tingkat pendidikan yaitu Tamat SD/Sederajat 55.0%, Tidak Tamat SD 25.0%, Tamat SMP/Sederajat 20.0%.
 - d. Persentase Status pekerjaan, Tidak bekerja 82.5% dan Bekerja 17.5%.
2. Persentase kemandirian lansia yaitu Mandiri 95.0%, Tergantung Ringan 5.0%.
3. Persentase Status Gizi lansia menurut IMT yaitu, Normal 60.0%, Sangat Gemuk 17.5%, Gemuk 12.5%, Sangat Kurus 5.0%, Kurus 5.0%.
4. Persentase Kualitas Hidup Lansia sebagai berikut :
 - a. Domain Kesehatan Fisik
Persentase kesehatan fisik lansia yaitu 24 orang cukup 60.0%, Baik 16 orang 40.0%.
 - b. Domain Psikologis
Persentase psikologis lansia yaitu 28 orang cukup 70.0%, Baik 12 orang 30.0%.
 - c. Domain Relasi Sosial

Persentase relasi sosial lansia yaitu 36 orang dengan relasi sosial yang cukup 90.0%, 4 orang dengan relasi sosial yang baik 10.0%.

d. Domain Lingkungan

Persentase domain lingkungan lansia yaitu 40 orang lansia merasa cukup terhadap lingkungan tempat tinggalnya 100.0%.

B. Saran

1. Bagi posyandu lansia

Posyandu lansia diharapkan dapat meningkatkan pelaksanaan program-program kesehatan lansia guna meningkatkan status gizi lansia, mengidentifikasi masalah kemandirian lansia, dan kualitas hidup lansia, dan juga melakukan kunjungan rutin ke keluarga lansia untuk memberikan dukungan kepada keluarga dalam memotivasi dan membantu dalam meningkatkan kemandirian, status gizi, dan kualitas hidup lansia. Penelitian ini memberikan landasan yang kuat bagi pihak terkait, termasuk Posyandu Lansia dan pemerintah setempat, untuk mengarahkan program-program kesehatan lansia. Upaya perlu di fokuskan untuk mempertahankan tingkat kemandirian yang tinggi di antara lansia, sambil memberikan dukungan yang diperlukan bagi mereka yang mungkin mengalami ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari.

2. Bagi keluarga lansia

Berikan dukungan emosional yang kuat kepada lansia dalam menghadapi tantangan fisik, emosional, dan sosial yang mereka hadapi. Dengarkan dengan penuh perhatian, tunjukkan empati, dan berikan penghargaan atas pengalaman dan pengetahuan mereka. orong lansia untuk tetap mandiri sebanyak mungkin dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Motivasi lansia untuk menjaga gaya hidup sehat dengan mendorong mereka untuk berolahraga secara teratur, makan makanan bergizi, dan menjaga berat badan yang sehat. Berikan contoh positif dengan mempraktikkan gaya hidup sehat sendiri. pastikan

lingkungan tempat tinggal lansia aman dan nyaman. Perhatikan aspek-aspek seperti pencahayaan yang cukup, tidak adanya hambatan atau bahaya di sekitar rumah, dan fasilitas yang memudahkan mobilitas mereka.