

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Usia lanjut adalah tahap akhir dari perkembangan hidup dan masa yang berkaitan dengan penurunan daya kemampuan seperti dari segi fisik, psikis maupun sosial dalam kehidupan. Menurut penelitian Sutikno kualitas hidup adalah suatu komponen kompleks yang mencakup usia, harapan hidup, kepuasan dalam hidup, kesehatan fisik dan mental, fungsi kognitif, kesehatan dan fungsi fisik, dukungan sosial dan jaringan sosial. Kualitas hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu 1) Karakteristik lansia. Bisa dipilih dari usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan ataupun yang lainnya. 2) Dukungan keluarga. Keluarga senantiasa mendengarkan dan memperhatikan masalah yang sedang dihadapi oleh lansia baik masalah kesehatan maupun masalah yang lainnya. 3) Fungsi keluarga. Sangat penting karena keluarga bagi lansia sangatlah penting. Selain itu lansia yang mengalami banyak kemunduran dari berbagai segi dapat melakukan aktifitas yang mendukung seperti latihan keseimbangan. Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Kiik, Bahar dan Permatasari menjelaskan bahwa latihan keseimbangan sangatlah signifikan berpengaruh untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Disebabkan karena latihan keseimbangan dapat meningkatkan kesehatan fisik, seperti menurunkan nyeri pada sendi dan tidak mudah bergantung pada obat-obatan, aktivitas sehari-hari meningkat contohnya mengangkat pot bunga atau barang apapun yang ada di rumah mereka, dapat diartikan bahwa lansia yang melakukan latihan keseimbangan secara fisik lebih sehat dibandingkan yang tidak melakukan latihan keseimbangan. Kesehatan psikologis pada lansia, dikarenakan latihan keseimbangan dapat meningkatkan penerimaan penampilan tubuh, meningkatkan kepuasan terhadap diri, mengurangi kecemasan, sepi dan putus asa. Hubungan sosial dan lingkungan. Mencakup rasa aman, kesempatan untuk bersenang-senang atau rekreasi, kepuasan akses pelayanan kesehatan dan transportasi.

#### **B. SARAN**

1. Bagi Lansia dan Keluarga

Disarankan lansia dapat memeriksakan kesehatan ke pelayanan kesehatan terdekat atau jika ada posyandu khusus lansia, diharapkan lansia berperan aktif agar selalu menjaga kesehatannya sehingga kualitas hidup selalu meningkat. Untuk keluarga senantiasa memberikan perhatian, perawatan jika sakit dan lansia dilibatkan dalam pengambilan keputusan maupun memecahkan suatu masalah keluarga. Sehingga lansia merasa dibutuhkan dan akan meningkatkan kualitas hidupnya.

2. Bagi Perawat Komunitas

Disarankan perawat komunitas lebih memperhatikan kualitas pada lansia agar lansia selalu sejahtera.

3. Bagi Peneliti Lain

Disarankan bagi peneliti selanjutnya agar meneliti tentang kualitas hidup lansia secara keluas serta terperinci dan memperbanyak variabel yang digunakan agar lebih mudah menentukan kualitas hidup pada lansia.