

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Lansia di *Daycare* Lansia Rumah Gizi Banyumanik sebagian besar mendapatkan dukungan keluarga kategori cukup sebanyak 66 responden (56.9%).
2. Lansia di *Daycare* Lansia Rumah Gizi Banyumanik sebagian besar mengalami sindrom sarang kosong kategori sedang sebanyak 62 responden (53,4%).
3. Ada hubungan dukungan keluarga dengan sindrom sarang kosong pada lansia di *Daycare* Lansia Rumah Gizi Banyumanik dengan *p value* sebesar $0,000 < (\alpha) 0,05$ dengan nilai *r korelasi* -0.463

B. Saran

1. Bagi keluarga yang memiliki anggota keluarga lanjut usia

Keluarga yang memiliki anggota keluarga lanjut usia dengan sindrome sarang kosong sebaiknya menjalin komunikasi yang aktif dengan lansia yang mengalami sindrom sarang kosong misalnya melakukan *video call*, telepon, atau bahkan mengirim pesan secara rutin. Keluarga sebaiknya mengaktifkan kegiatan bersama, seperti makan malam, jalan-jalan, atau bahkan sekadar ngobrol di rumah. Keluarga sebaiknya juga aktif mendengarkan keluhan lansia dan berikan dukungan emosional, semangat dan motivasi.

2. Bagi posyandu lansia

Posyandu lansia sebaiknya lebih aktif menciptakan lingkungan yang mendukung, memberikan dukungan emosional, serta menyediakan kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan rasa memiliki. Selain itu, penting untuk

memberikan informasi dan edukasi tentang sindrom sarang kosong serta strategi untuk mengatasinya.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya memperluas variabel yang diteliti, seperti tingkat depresi, pengetahuan tentang kesehatan mental, interaksi sosial, dukungan keluarga, dukungan dari petugas kesehatan, dan faktor-faktor lain yang mungkin relevan dengan menambahkan sebagai variabel independen. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti penelitian kuantitatif, kualitatif, atau campuran (*mixed method*) untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap.