

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Lansia yang tinggal sendiri di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep sebagian besar mempunyai usia kategori lansia muda (66-74 tahun) yaitu sebanyak 51 orang (76,1%), mempunyai jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 45 orang (67,2%), mempunyai pendidikan dasar yaitu sebanyak 41 orang (61,2%), mempunyai status pernikahan janda yaitu sebanyak 38 orang (56,7%) dan mempunyai riwayat penyakit yaitu sebanyak 43 orang (64,2%).
2. Lansia yang tinggal sendiri di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep sebagian besar mengalami kecemasan kategori sedang yaitu sebanyak 39 orang (58,2%).

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan sebaiknya membantu menurunkan kecemasan pada lansia yang tinggal sendirian dengan memfasilitasi untuk berinteraksi dengan keluarga, teman, atau bergabung dalam kelompok dukungan sehingga dapat mengurangi rasa kesepian dan isolasi, yang seringkali memicu kecemasan.

2. Bagi Lansia

Sebaiknya lansia menjaga rutinitas harian seperti berolahraga ringan, melakukan aktivitas relaksasi seperti meditasi atau pernapasan dalam, mencari kegiatan yang menyenangkan, menjaga pola makan dan tidur, serta berbicara dengan seseorang tentang apa yang dirasakan sehingga kecemasan yang dialami menurun.

3. Bagi Pendidikan Keperawatan

Pendidikan keperawatan bagi lansia yang tinggal sendiri dengan kecemasan harus berfokus pada pendekatan holistik, peningkatan kemandirian yang aman, serta pengurangan rasa kesepian dan ketakutan. Lansia dalam kondisi ini rentan terhadap gangguan kecemasan karena faktor kesendirian, ketakutan akan kesehatan, dan penurunan fungsi tubuh.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya meningkatkan hasil penelitian ini dengan menambah jumlah sampel sehingga karakteristik sampel lebih berimbang dan memperdalam pertanyaan penelitian dengan memberikan pernyataan pendalaman.