

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan:

1. Usia responden di Kelurahan Mulyoharjo didapatkan nilai median 66 tahun. Jenis kelamin responden mayoritas perempuan (83,6%). Tekanan darah responden didapatkan nilai median dari tekanan darah sistolik 130 mmHg dan diastolik 80 mmHg. Status tinggal responden mayoritas adalah sendiri (85,2%). Lama responden menjadi lansia *empty nester* mayoritas > 1 tahun (93,4%).
2. Riwayat jatuh responden mayoritas adalah tidak pernah jatuh (65,6%). Kesepian responden mayoritas tidak mengalami kesepian sebanyak (65,6%). Aktivitas fisik responden mayoritas memiliki aktivitas fisik yang baik sebanyak (50,8%). Kelelahan responden mayoritas mengalami kelelahan ringan (63,9%). Dan risiko jatuh responden mengalami risiko rendah (52,5%).
3. Faktor-faktor yang berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia *empty nester* dari 4 faktor yang diteliti yaitu riwayat jatuh, kesepian, aktivitas fisik, dan kelelahan, yang memiliki hubungan signifikan adalah faktor kesepian dan kelelahan dengan nilai *p-value* masing-masing  $p=0,042$  dan  $p=0,000$ . Semakin kesepian dan kelelahan lansia maka semakin tinggi risiko jatuh.

### B. Saran

#### 1. Bagi responden

Bagi responden disarankan saat merasakan kesepian dapat melakukan aktivitas sosial dimasyarakat secara aktif seperti sering bercengkrama dengan tetangga atau berkumpul pada suatu acara atau kegiatan rutin. Ketika sedang merasakan kelelahan ringan dapat beristirahat lebih sering, dan jika merasakan gejala kelelahan yang parah

dapat secara langsung memeriksakan diri ke layanan kesehatan terdekat, agar gejala-gejala yang mengganggu dapat teratasi dengan baik.

## **2. Bagi instansi pemerintah daerah setempat**

Bagi instansi pemerintah daerah setempat dapat memberikan pelayanan dan peningkatan kesejahteraan bagi lansia dalam hal pembentukan kegiatan rutin untuk pelayanan kesehatan, edukasi kesehatan, serta rekreasi atau konseling bagi para lansia. Bagi para kader atau tokoh masyarakat setempat dapat ikut serta merangkul dan aktif mengikutsertakan para lansia dalam kegiatan kemasyarakatan sehingga para lansia tetap bersosialisasi dan menghindari adanya perasaan terkucilkan atau isolasi sosial.

## **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat meneliti faktor-faktor pengaruh lain seperti riwayat penyakit, kondisi lingkungan tempat tinggal, faktor ekonomi (pendapatan), dan waktu atau lama lansia memulai fase *empty nester*. Serta disarankan saat melakukan pengambilan data dapat memaksimalkan jumlah sampel dari populasi lansia *empty nester*, menambahkan metode observasi dalam 1 sampai 2 kali pertemuan agar lansia tidak kelelahan dan jenuh dalam mengisi kuesioner. Dapat dilanjutkan menjadi penelitian kualitatif karena lansia cenderung lebih suka bercerita/ *life review* sehingga peneliti dapat lebih dalam menggali informasi.