

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Lansia *empty nester* berada pada usia antara 60-95 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, berasal dari suku Jawa, memiliki status pernikahan cerai mati, tidak sekolah / tidak lulus SD sederajat, tidak bekerja, serta memiliki jumlah pendapatan kurang dari UMK Banyumas 2024.
2. Lansia *empty nester* cenderung menggunakan koping religius positif dibandingkan koping religius negatif.
3. Kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* berada pada rentang nilai 50-76.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara koping religius dengan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester* dengan tingkat kekuatan cukup.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Lansia dan Keluarga

Mempersiapkan lansia dalam aspek kemandirian dan penerimaan diri serta meningkatkan penggunaan koping religius positif agar dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis lansia, terutama yang akan dan sudah tinggal sendiri di usia lanjutnya. Keluarga dan pra lansia perlu menilai tingkat penguasaan lansia maupun pra lansia pada aspek penguasaan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari maupun mengurus pekerjaan rumah secara mandiri. Selain itu, keluarga dan lansia perlu memperhatikan sejauh mana penerimaan diri lansia terhadap masa lalu, masa kini, dan harapan lansia terhadap masa yang akan datang.

##### 2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pemicu pemutusan kebijakan terkait kesehatan lansia maupun pra lansia. Isu penting yang perlu disampaikan melalui edukasi kepada masyarakat terutama pra lansia, lansia, dan keluarga yaitu terkait bagaimana menyiapkan lansia agar sejahtera baik secara fisik dan psikologis di usia lanjutnya. Harapannya, pelayanan kesehatan psikologis dapat dilaksanakan secara optimal pada fasilitas

kesehatan tingkat pertama serta menyelenggarakan bimbingan religius atau spiritual bagi lansia seperti kegiatan doa bersama pada kegiatan posyandu lansia untuk meningkatkan religiusitas lansia.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan dan Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dan pertimbangan untuk dapat meningkatkan ilmu keperawatan gerontik terutama berupa teori yang aplikatif untuk mengoptimalkan coping religius dan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester*. Selain itu, semoga hasil penelitian dapat memberikan urgensi pengembangan integrasi ilmu dan aplikasi pada keperawatan gerontik dengan keperawatan keluarga dan komunitas.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi faktor-faktor kesejahteraan psikologis terutama yang berpengaruh pada dimensi *environmental mastery* dan *self acceptance* karena memiliki dominasi yang paling tinggi pada lansia *empty nester*. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menganalisis bagaimana kondisi pra lansia ataupun lansia pada aspek fisik, psikologis, maupun religiusitas yang berkaitan dengan tingkat kesiapan pra lansia atau lansia untuk menghadapi fase usia lanjut. Temuan-temuan pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat berintegrasi dengan temuan sebelumnya untuk dapat mengidentifikasi risiko terbesar apakah yang kemungkinan akan dihadapi oleh lansia, terutama yang tinggal sendiri di usia lanjut.