

## BAB V. PENUTUP

### A. Kesimpulan

Lansia *empty nester* dalam penelitian ini memiliki karakteristik berupa rata-rata usia 72,23 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, beragama islam, memiliki status pernikahan cerai mati, tidak sekolah/tidak lulus SD sederajat, tidak bekerja, dan memiliki jumlah pendapatan < Rp 2.338.410 atau kurang dari UMK Banyumas 2025. Sebagian besar lansia *empty nester* memiliki interaksi sosial yang tinggi (82,1%) dan penerimaan diri yang tinggi (88,9%). Hasil analisis juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan penerimaan diri pada lansia *empty nester* dengan tingkat kekuatan lemah yang berarti bahwa interaksi sosial tidak satu-satunya faktor yang memengaruhi penerimaan diri.

### B. Saran

#### 1. Bagi Lansia dan Keluarga

Lansia perlu didorong untuk aktif menjalin hubungan sosial melalui kegiatan komunitas yang ada di lingkungan tempat tinggalnya, seperti posyandu lansia atau aktivitas sosial keagamaan. Dukungan keluarga juga diperlukan, meskipun lansia tidak tinggal serumah dengan anak-anaknya, tetapi diperlukan dukungan keluarga yang dapat diberikan melalui komunikasi rutin, kunjungan berkala, serta memberi kesempatan lansia untuk tetap terlibat dalam kegiatan sosial. Upaya tersebut dapat membantu lansia menerima kondisi dirinya, memahami kekuatan dan keterbatasannya, serta merasa berharga meskipun hidup sendiri.

#### 2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan perlu merancang program yang mendukung interaksi sosial lansia *empty nester* seperti pembentukan kelompok dukungan teman sebaya dan menyelenggarakan bimbingan religius atau spiritual dengan melakukan doa bersama untuk meningkatkan

kesejahteraan psikologis. Program ini bertujuan untuk mengurangi risiko isolasi sosial lansia. Harapannya, pelayanan kesehatan tidak hanya fokus pada kondisi fisik lansia, tetapi juga kondisi psikologis lansia. Selain itu, pelayanan kesehatan juga perlu melakukan pendataan dan pemantauan terhadap lansia *empty nester* agar intervensi yang diberikan dapat lebih tepat sasaran dan berkelanjutan.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan dan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber pembelajaran bagi pengembangan teori dan praktik keperawatan gerontik, khususnya dalam memahami hubungan antara interaksi sosial dan penerimaan diri pada lansia *empty nester*. Institusi pendidikan diharapkan dapat menekankan pentingnya pengkajian faktor sosial dalam perawatan lansia yang hidup sendiri serta mengembangkan model intervensi keperawatan yang memfasilitasi peningkatan hubungan sosial dan dukungan sosial sebagai strategi dalam penguatan penerimaan diri.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mengidentifikasi faktor-faktor penerimaan diri terutama pada indikator persepsi diri karena memiliki dominasi yang paling tinggi pada lansia *empty nester*. Penelitian-penelitian berikutnya diharapkan mampu melengkapi studi sebelumnya sehingga dapat mengidentifikasi risiko dan tantangan utama yang memengaruhi penerimaan diri, terutama pada lansia yang hidup sendiri.