

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Lansia *empty nester* Desa Sumbang memiliki usia di rentang 61-91 tahun dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan, tingkat pendidikan tidak sekolah/tidak tamat SD, tidak bekerja dengan pendapatan di bawah UMK Banyumas tahun 2025, serta memiliki status menikah.
2. Lansia *empty nester* cenderung memiliki inisiasi pengembangan diri kategori sedang ke tinggi.
3. Sebagian besar kualitas hidup lansia *empty nester* berada di rentang nilai 60-80 atau cukup baik.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara inisiasi pengembangan diri dengan kualitas hidup pada lansia *empty nester*.

B. Saran

1. Bagi Lansia dan Keluarga

Mempersiapkan lansia dalam aspek dukungan dan penyesuaian diri serta meningkatkan pengembangan diri pada lansia agar dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik, terutama lansia yang akan atau sudah tinggal sendiri. Keluarga dan pra lansia perlu menilai dan mendukung kebutuhan seksualitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kualitas hidup saat memasuki usia lanjut. Selain itu, keluarga perlu memperhatikan kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan sekitar lansia yang berpengaruh terhadap kualitas hidup.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pencetus pelaksanaan kebijakan terkait kesehatan lansia dan pra lansia serta menjadi bahan evaluasi untuk pencatatan data lansia *empty nester* bagi kader dan puskesmas setempat. Perlu disampaikan terkait pentingnya kualitas hidup di usia lanjut melalui edukasi kepada masyarakat terutama lansia dan keluarga. Harapannya pelayanan kesehatan psikologis di tingkat pertama

dapat terlaksana secara optimal serta mengadakan kegiatan pengembangan diri seperti pelatihan seni dan kreativitas pada saat kegiatan posyandu untuk mengeskpresikan diri dan memperbaiki suasana hati. Selain itu, bisa mengadakan sesi diskusi untuk berbagi perasaan dan pengalaman dalam rangka meningkatkan kualitas hidup melalui hubungan sosial.

3. Bagi Institusi Pendidikan dan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dan pertimbangan untuk meningkatkan ilmu keperawatan gerontik terutama teori yang aplikatif untuk optimalisasi pengembangan diri dan kualitas hidup lansia *empty nester*. Selain itu, harapannya penelitian ini 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 yang memengaruhi kualitas hidup terutama pada dimensi psikologis yang memiliki pengaruh tertinggi pada lansia *empty nester*. Selain itu, peneliti juga dapat menganalisis bagaimana dukungan sosial dan keintiman yang dimiliki oleh pra lansia dan lansia, dimana hal tersebut berkaitan dengan kualitas hidup saat memasuki usia lanjut. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat terintegrasi dengan penelitian selanjutnya untuk mengidentifikasi risiko apakah kemungkinan yang akan dirasakan oleh lansia, terutama yang tinggal sendiri atau hanya berdua dengan pasangan.