

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Lansia yang melakukan aktivitas fisik bersama rata-rata berusia 66,32 tahun. Sedangkan lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik bersama berusia 67,40 tahun. Lansia yang melakukan aktivitas bersama dengan yang tidak mayoritas berjenis kelamin perempuan, lansia mayoritas beragama islam, mayoritas status pernikahan yaitu menikah, pendidikan terakhir mayoritas berpendidikan SD, dengan pendapatan mayoritas < UMK Banyumas.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan skor rata-rata kesejahteraan psikologis antara lansia yang melakukan dan tidak melakukan aktivitas fisik bersama dengan nilai $p\ value = 0,001$
3. Terdapat perbedaan yang signifikan skor rata-rata domain kesejahteraan psikologis lansia pada domain penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.
4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan skor rata-rata domain kesejahteraan psikologis lansia pada domain kemandirian.

B. Saran

1. Bagi Responden dan Keluarga

Bagi lansia yang belum ikut serta secara aktif mengikuti aktivitas fisik bersama seperti senam *Ling Tien Kung* untuk dapat mempertimbangkan keikutsertaannya dikarenakan aktivitas fisik bersama dapat memberikan manfaat penting untuk meningkatkan kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis lansia.

2. Bagi Kesehatan dan Pelayanan Keperawatan

Bagi kesehatan dan pelayanan keperawatan, diharapkan dapat dijadikan salah satu landasan dasar dalam menetapkan suatu kebijakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi lansia. Edukasi juga dapat diberikan melalui program bina keluarga lansia sehingga dapat membina

keluarga untuk memiliki keterampilan dalam membantu kemandirian lansia.

3. Bagi Pendidikan dan Ilmu Keperawatan

Bagi pendidikan dan ilmu keperawatan dapat dijadikan referensi ataupun penelitian, pengembangan kebaharuan ilmu keperawatan gerontik terkait dengan peningkatan kesejahteraan psikologis pada lansia melalui pendekatan keperawatan komunitas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan menentukan intervensi alternatif bentuk aktivitas fisik bersama yang dapat berkontribusi baik terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia berdasarkan strategi keperawatan komunitas.

