

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Posyandu Dahlia Kelurahan Parupuk Tabing wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, diketahui bahwa rata-rata dukungan sosial yang diterima lansia tergolong sedang yaitu 57,81 (rentang 33–76), sedangkan rata-rata tingkat kesepian sebesar 36,61 (rentang 22–64) dan rata-rata tingkat depresi sebesar 4,34 (rentang 0–13). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesepian dengan depresi pada lansia, di mana semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat depresi cenderung lebih rendah, sedangkan semakin tinggi kesepian maka tingkat depresi cenderung lebih tinggi, dengan kekuatan korelasi pada kategori cukup kuat (sedang). Hal ini mengindikasikan pentingnya peningkatan dukungan sosial dan penanganan kesepian untuk mencegah atau menurunkan risiko depresi pada lansia.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian tentang hubungan dukungan sosial dan kesepian dengan depresi pada lansia di Posyandu dahlia kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang sebagai berikut:

1. Bagi institusi Pendidikan keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan referensi dalam pendidikan kesehatan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik, untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi kesepian dan depresi pada lansia. Peneliti juga berharap adanya program pelatihan dan workshop bagi mahasiswa dan tenaga keperawatan mengenai pendekatan holistik dalam perawatan lansia yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Pelatihan ini dapat membekali mahasiswa keperawatan dengan keterampilan komunikasi empatik, teknik penguatan sosial, serta strategi intervensi yang sesuai untuk mengurangi isolasi sosial pada lansia.

2. Bagi Instansi Kesehatan /Puskesmas/Kader Posyandu

Diharapkan instansi kesehatan dapat mengembangkan program berbasis komunitas seperti kunjungan rumah, senam lansia dan terapi reminiscence guna memperkuat dukungan sosial dan mengurangi kesepian pada lansia. Selain itu, perlu dilakukan pelatihan bagi tenaga keperawatan

dan kader Posyandu dalam deteksi dini gejala kesepian dan depresi serta edukasi kepada keluarga untuk meningkatkan dukungan emosional lansia.

3. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan berperan aktif dalam memberikan dukungan sosial kepada lansia, baik secara emosional, informasi, maupun praktis, guna mengurangi perasaan kesepian yang dapat memicu depresi. Komunikasi yang terbuka, kehadiran secara fisik maupun emosional, serta pelibatan lansia dalam aktivitas keluarga merupakan langkah sederhana namun efektif dalam menciptakan rasa dihargai dan diterima. Keluarga juga dianjurkan untuk lebih peka terhadap perubahan suasana hati lansia dan menjalin hubungan yang hangat sebagai bagian dari upaya pencegahan gangguan psikologis.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi data awal dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian dengan jangkauan yang lebih luas. Penelitian berikutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap depresi pada lansia, seperti status ekonomi, riwayat penyakit kronis, serta perubahan peran sosial pasca pensiun. Dengan demikian, pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penyebab dan dinamika depresi serta peran dukungan sosial pada lansia dapat diperoleh.