BAB VII
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan antara Kesepian dengan Risiko Kejadian Demensia pada Lansia di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang, maka dapat disimpulakan sebagai berikut:

1. Hampir setengah lansia di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang mengalami kesepian sedang.
2. Sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang berisiko mengalami demensia.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan risiko kejadian demensia pada lansia di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

   Disarankan kepada Puskesmas untuk dapat meningkatkan program promotif dan preventif yang menyasar pada kesehatan mental dan sosial lansia, seperti pembentukan kelompok lansia yang aktif, kunjungan rumah, atau konseling psikososial secara berkala untuk mencegah kesepian dan mendeteksi risiko demensia sejak dini.

2. Bagi Keluarga

Diharapkan kepada keluarga agar lebih memperhatikan aspek kesepian pada lansia dengan melibatkan mereka dalam aktivitas keluarga, memberikan dukungan, serta menyediakan ruang untuk berkomunikasi dan berbagi cerita. Keterlibatan aktif dari lingkungan sekitar juga dapat membantu lansia merasa lebih dihargai dan tidak terasing.

3. Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup melalui partisipasi aktif dalam kegiatan sosial, olahraga ringan, dan menjaga rutinitas positif sehari-hari agar tetap produktif dan terhindar dari perasaan kesepian yang dapat berdampak pada kesehatan kognitif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda dan memperluas varibel yang diteliti seperti dukungan sosial, status ekonomi atau kualitas interpersonal lansia.