

BAB IV

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktivitas lansia laki-laki dalam menjalani kehidupan setelah ditinggal mati pasangan dapat dilihat dari empat aktivitas yaitu aktivitas domestik seperti memasak, mencuci pakaian, dan membersihkan rumah. Selanjutnya aktivitas ekonomi seperti berkebun dan bertani. Kemudian aktivitas keagamaan seperti shalat dan membaca Al-Qur'an, serta ikut serta dalam kegiatan pengajian yang berguna untuk menjaga ketenangan emosional dan spiritual. Dan yang terakhir aktivitas sosial seperti interaksi dengan anggota keluarga berupa komunikasi dengan anak dan cucu yang dapat mengurangi kesepian, serta interaksi dengan masyarakat sekitar yaitu dengan tetangga dan teman sebaya, juga keterlibatan dalam kegiatan adat dan musyawarah masyarakat.
2. Bentuk dukungan yang diterima lansia laki-laki dari keluarga dapat dilihat dalam empat bentuk yaitu dukungan instrumental (berupa bantuan finansial berupa uang, penyediaan kebutuhan sehari-hari, dan pendampingan kesehatan & perawatan medis), dukungan emosional (berupa keluarga sebagai tempat bercerita dan berkeluh kesah), dukungan informasional (berupa dukungan dinasehati untuk menjaga kesehatan dan pengambilan keputusan terkait kesehatan). Dan Dukungan Penghargaan (berupa

dilibatkan dalam kegiatan bersama keluarga luas). Dalam masyarakat Minangkabau yang matrilineal, anak perempuan dan keponakan dari pihak keluarga ibu memainkan peran penting dalam memberikan dukungan, terutama bagi lansia yang anak kandungnya berada di perantauan.

4.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diberikan untuk beberapa pihak yaitu sebagai berikut :

1. Kepada Lansia laki-laki yang ditinggal mati pasangan disarankan untuk tetap aktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari sesuai kemampuan, menjaga rutinitas ibadah, serta menjalin hubungan yang erat dengan keluarga dan lingkungan sekitar untuk mengurangi rasa sepi dan menjaga keseimbangan emosional.
2. Kepada keluarga lansia, diharapkan perlu bekerja sama untuk memastikan lansia tetap mendapatkan perhatian yang cukup, baik secara langsung maupun melalui komunikasi jarak jauh. Dengan dukungan yang baik, lansia dapat beradaptasi lebih baik terhadap kehilangan dan menjalani kehidupan dengan lebih nyaman serta bermakna.
3. Kepada Peneliti Selanjutnya, karena penelitian ini hanya berfokus pada lansia laki-laki, maka perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan aktivitas antara lansia laki-laki dan lansia perempuan.