

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kebahagiaan pada Lansia di Wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025 didapatkan bahwa :

1. Sebagian besar responden mengalami tingkat kebahagiaan di tingkatan sangat bahagia sebanyak 40 responden (45.5%)
2. Sebagian besar responden memiliki dukungan sosial tinggi yaitu sebanyak 43 responden (48.9%)
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kebahagiaan pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang ($p=0,000$).

B. Saran

1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat lebih aktif dalam mengikuti kegiatan sosial dan spiritual, seperti posyandu lansia, pengajian, senam lansia, maupun kegiatan rekreatif. Keterlibatan dalam aktivitas sosial tidak hanya membantu meningkatkan kebahagiaan, tetapi juga memperluas interaksi dengan teman sebaya sehingga mengurangi rasa kesepian. Lansia yang berada pada kategori tidak bahagia maupun dengan dukungan sosial rendah disarankan untuk mencari dukungan melalui komunitas atau kelompok sebaya agar dapat

menyalurkan perasaan dan memperoleh motivasi. Selain itu, lansia juga diharapkan mengembangkan mekanisme koping positif, seperti meningkatkan rasa syukur, menerima kondisi dengan ikhlas, serta menjaga kesehatan fisik agar dapat mempertahankan kebahagiaan di usia lanjut.

2. Bagi Keluarga

Keluarga sebagai sumber dukungan utama memiliki peran besar dalam menentukan kebahagiaan lansia. Oleh karena itu, keluarga diharapkan meningkatkan kualitas interaksi dengan lansia, baik berupa dukungan emosional, penghargaan, maupun perhatian sehari-hari. Lansia perlu dilibatkan dalam pengambilan keputusan keluarga untuk meningkatkan harga diri dan rasa berharga. Bagi lansia yang berada pada kategori tidak bahagia, keluarga harus lebih proaktif memberikan motivasi, mendengarkan keluhan, serta menciptakan suasana rumah yang hangat dan harmonis. Dengan cara ini, lansia tidak merasa terabaikan dan lebih mampu mempertahankan kebahagiaan meskipun menghadapi keterbatasan usia.

3. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat mengembangkan program khusus untuk meningkatkan kebahagiaan dan dukungan sosial lansia, terutama bagi mereka yang berada dalam kategori dukungan sosial rendah dan tidak bahagia. Program yang dapat dikembangkan antara lain pembentukan kelompok dukungan (*support group*), penyuluhan kesehatan mental, pelatihan manajemen stres, serta kegiatan rekreatif yang sesuai dengan kemampuan lansia. Selain itu, kader posyandu lansia dapat diberikan pelatihan khusus agar

mampu mengidentifikasi lansia dengan risiko kebahagiaan rendah dan memberikan rujukan atau intervensi yang tepat. Dengan adanya dukungan dari institusi kesehatan, lansia dapat merasa lebih diperhatikan dan memiliki kesempatan untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

4. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan gerontik. Perawat diharapkan tidak hanya memperhatikan aspek fisik lansia, tetapi juga aspek psikososial yang berperan penting dalam menentukan tingkat kebahagiaan. Intervensi keperawatan yang terintegrasi antara aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual perlu ditingkatkan. Dengan demikian, perawat mampu memberikan asuhan komprehensif yang mendukung peningkatan kebahagiaan lansia.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor internal yang memengaruhi kebahagiaan lansia, seperti spiritualitas, penerimaan diri, status kesehatan, dan strategi koping. Selain itu, penelitian dengan desain longitudinal dapat memberikan gambaran yang lebih baik mengenai perubahan kebahagiaan lansia dari waktu ke waktu. Peneliti juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif lansia dalam merasakan kebahagiaan meskipun memiliki dukungan sosial rendah. Dengan demikian, hasil penelitian yang lebih komprehensif dapat menjadi dasar intervensi yang lebih efektif.