

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan depresi dan fungsi kognitif dengan tingkat kemandirian aktivitas harian lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi kemandirian lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin didapatkan sebagian besar responden berada pada kategori ketergantungan ringan (72,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih mampu melakukan aktivitas harian dengan bantuan minimal.
2. Distribusi frekuensi depresi lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin didapatkan sebagian besar responden berada pada kategori depresi ringan (58,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah lansia mengalami gejala depresi ringan namun belum sampai mengganggu fungsi secara berat.
3. Distribusi frekuensi fungsi kognitif lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin didapatkan sebagian besar responden berada pada kategori gangguan kognitif ringan (67,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia telah mengalami penurunan kemampuan kognitif ringan.

4. Terdapat hubungan depresi dengan kemandirian lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dengan *p value* sebesar 0.044 di mana nilai $p < 0.05$, sehingga H_a diterima.
5. Terdapat hubungan fungsi kognitif dengan kemandirian lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dengan *p value* sebesar 0.024 di mana nilai $p < 0.05$ sehingga H_a diterima.

B. Saran

1. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan ajar tambahan dalam mata kuliah keperawatan gerontik, khususnya terkait masalah kesehatan jiwa lansia dan kemandirian aktivitas harian. Institusi pendidikan keperawatan juga diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan pengkajian depresi, fungsi kognitif, dan kemandirian lansia secara komprehensif, serta mengintegrasikan hasil penelitian ini dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing*) pada populasi lansia.

2. Bagi Instansi Panti Werdha

Diharapkan pihak panti werdha dapat melakukan skrining rutin terhadap depresi dan fungsi kognitif lansia secara berkala setiap 3–6 bulan serta mendokumentasikan hasil skrining tersebut ke dalam catatan keperawatan individual sebagai dasar pemantauan kondisi lansia. Selain itu, pihak panti diharapkan mampu menyusun jadwal aktivitas harian yang terstruktur, mencakup aktivitas fisik, aktivitas sosial, dan aktivitas spiritual, serta

menghindari rutinitas yang monoton dengan memberikan variasi kegiatan mingguan. Panti werdha juga disarankan untuk mengembangkan program stimulasi kognitif sederhana yang berfokus pada latihan memori jangka pendek, latihan bahasa seperti bercerita, serta latihan kemampuan visuospasial melalui kegiatan menggambar atau puzzle, sebagai upaya pencegahan perburukan depresi dan penurunan fungsi kognitif pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan desain penelitian dengan pendekatan longitudinal atau intervensi, sehingga dapat melihat perubahan depresi, fungsi kognitif, dan kemandirian lansia secara lebih mendalam dari waktu ke waktu. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, aktivitas fisik, status gizi, atau kualitas hidup untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan lokasi yang berbeda juga dianjurkan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

