

BAB IV

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

1. Lansia perempuan yang hidup sendiri mengalami kehilangan beberapa peran dan aktivitas secara bertahap, terutama dalam mata pencaharian, mengurus keluarga, serta aktivitas formal yang membutuhkan tenaga fisik. Perubahan tersebut membuat intensitas aktivitas sehari-hari berkurang dan pada beberapa lansia menimbulkan perasaan sedih, kehilangan, atau merasa tidak lagi seaktif ketika masih muda. Meskipun demikian, kehilangan aktivitas tersebut tidak membuat lansia sepenuhnya berhenti beraktivitas, melainkan mendorong mereka untuk menyesuaikan kegiatan dengan kondisi fisik yang dimiliki.
2. Aktivitas yang ditinggalkan kemudian digantikan dengan kegiatan yang lebih sesuai dengan kemampuan lansia, seperti mengikuti kegiatan keagamaan dan sosial, berinteraksi dengan tetangga dan kerabat, melakukan pekerjaan rumah tangga, beribadah, menyulam, menjahit, serta menjalankan hobi. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya menjadi pengisi waktu, tetapi memberikan perasaan senang, nyaman, tenang, dan tetap dibutuhkan. Melalui aktivitas tersebut, lansia merasa masih mampu melakukan sesuatu secara mandiri, tetap memiliki peran, serta tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Perasaan nyaman dan senang dalam menjalankan aktivitas di

lingkungan tempat tinggalnya juga menjadi salah satu alasan lansia memilih tetap hidup sendiri di kampung halaman dibandingkan tinggal bersama anak.

3. Lansia perempuan yang hidup sendiri di Nagari Saniangbaka tetap berusaha mempertahankan aktivitas meskipun mengalami perubahan kondisi fisik dan berkurangnya beberapa peran sebelumnya. Aktivitas yang ditinggalkan, terutama pekerjaan yang membutuhkan tenaga fisik seperti bertani, digantikan dengan kegiatan yang lebih ringan dan sesuai dengan kemampuan mereka. Berbagai aktivitas seperti pekerjaan rumah tangga, menyulam, menjahit, beribadah, mengikuti kegiatan adat dan keagamaan, serta berinteraksi dengan tetangga memberikan perasaan senang, nyaman, tenang, dan merasa tetap berguna bagi diri sendiri maupun lingkungan. Dengan demikian, aktivitas bagi lansia bukan sekadar kegiatan untuk mengisi waktu luang, tetapi menjadi cara untuk mempertahankan kemandirian, identitas diri, hubungan sosial, serta perasaan bahwa dirinya masih memiliki peran dan keberadaan di tengah masyarakat. Hidup sendiri tidak membuat lansia sepenuhnya menarik diri dari kehidupan sosial, tetapi justru mendorong mereka untuk mempertahankan dan menyesuaikan aktivitas agar tetap dapat menjalani kehidupan dengan perasaan nyaman dan bermakna.

4.2 Saran

Setelah penelitian ini selesai dilakukan dan telah diperoleh juga hasil penelitian, maka penulis memberikan saran kepada beberapa pihak, berikut sarannya:

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai kepuasan hidup lansia atau *successfull aging* pada lansia dan membandingkan kondisi lansia antara lansia perempuan dan laki-laki untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai penuaan di masyarakat.
2. Bagi Pemerintah Nagari Saniangbaka, disarankan untuk mengaktifkan kegiatan Posyandu Lansia secara rutin serta menyelenggarakan program “Lansia Terampil” sebagai wadah menjaga kesehatan fisik, memperkuat interaksi sosial, dan meningkatkan partisipasi lansia dalam kehidupan masyarakat.
3. Bagi masyarakat Nagari Saniangbaka, diharapkan dapat terus memberikan perhatian, dukungan sosial, serta melibatkan lansia perempuan yang hidup sendiri dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan sehingga mereka tetap merasa dihargai, dibutuhkan, dan memiliki peran di lingkungan tempat tinggalnya.