

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang dianalisis oleh peneliti mengenai meningkatkan kemandirian *activity of daily living* (ADL) melalui Panti Wredha Siti Khadijah Kota Cirebon, maka dari penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Peran Panti Wredha Siti Khadijah dalam meningkatkan kemandirian *activity of daily living* (ADL) terhadap lansia yaitu mengurus lansia dengan memberikan perawatan yang terbaik, kenyamanan, perhatian emosional, kemudian dalam membimbing lansia pihak panti memberikan dukungan untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan nyaman, serta membina lansia melibatkan membantu mereka menjaga kualitas hidup yang baik dengan memberikan dukungan emosional, sosial, dan fisik. Hal ini panti bertanggung jawab secara penuh terhadap pemenuhan kebutuhan fisik mereka, meliputi : pangan dan sandang. Meskipun tidak mewah tapi tidak mengesampingkan kebutuhan asupanq bagi lansia. Namun, permasalahan yang umum dihadapi oleh lansia adalah kesepian dan butuh perhatian lebih. Dalam hal ini, peran panti sangat penting bagi lansia yang saat ini ingin diperhatikan lebih dan kasih sayang yang tulus layaknya seperti keluarga sendiri.
2. Kemandirian lansia dalam melakukan *activity of daily living* (ADL) di Panti Wredha Siti Khadijah Kota Cirebon meliputi: 1) berpakaian, dalam hal ini lansia menunjukkan kemandiriannya dengan melakukan cara berpakaian setiap harinya tanpa bantuan orang lain. 2) toileting, cara lansia dalam kemandiriannya terhadap toileting dan membersihkan hajatnya sendiri tanpa bantuan orang lain. 3) makan, dalam hal ini, melihat lansia saat makan yang mana memilih makanan yang mudah dicerna dan sesuai kebutuhan gizi mereka. 4) kesehatan

diri, hal ini seperti menjaga pola makan yang seimbang, istirahat yang cukup, berolahraga. 5) berjalan (jalan datar), dalam melakukan aktivitas yang baik untuk lansia karena dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan salah satunya menjaga keseimbangan. 6) keagamaan, dalam hal ini keagamaan untuk lansia sangat penting karenanya untuk menjadi amal yang baik di akhirat, yang mana lansia melakukan sholat lima waktu dan mengaji.

Faktor yang mempengaruhi aktivitas lansia ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi: 1) umur, karena semakin bertambahnya usia tubuh lansia mengalami berbagai perubahan fisik yang dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh. 2) kesehatan tubuh, oleh karena itu menjaga kesehatan tubuh melalui pola makan sehat, tidur teratur sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia. 3) kesehatan mental, kesehatan mental memiliki peran penting dalam kualitas hidup lansia. Kemudian faktor eksternal meliputi : 1) kemampuan berpikir, dalam hal ini lansia dapat mengalami penurunan karena ada perubahan dalam struktur dan fungsi otak sehingga memerlukan waktu yang cukup untuk mengingat segala hal. 2) kemampuan beradaptasi, lansia dalam kemampuan beradaptasi ini sangat berkurang karena perubahan fisik dan perlu diingat bahwa setiap individu memiliki tingkat adaptasi yang berbeda-beda. 3) pelayanan kesehatan, oleh karena itu lansia dapat meningkatkan kualitas pelayanan bagi lansia dengan memastikan lansia mendapatkan perawatan yang holistik dan terintegrasi.

B. Saran

Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh peneliti, terkait peran panti dalam meningkatkan kemandirian *activity of daily living* (ADL) di Panti Wredha Siti Khadijah Kota Cirebon dapat ditingkatkan sebagai berikut :

1. Mengenai peran panti dalam meningkatkan kemandirian *activity of daily living* (ADL) diperlukan adanya pemberharuan yang sesuai

dengan kebutuhan lansia khususnya perempuan. Dalam peran panti ini lebih mengedepankan dalam keagamaan, dan memberikan arahan lebih dalam kemandirian lansia. Seperti halnya dalam sholat lima waktu dan setiap minggu mengadakan ngaji bersama di dalam panti. Pembaharuan dalam setiap kegiatan yang dilakukan misalnya senam bersama, jumat mengaji. Dengan adanya pembaharuan maka peran panti dalam meningkatkan kemandirian lansia ini lebih sesuai dengan kebutuhan lansia, dan memberikan ketenangan dan hidup baru didalam panti.

2. Dalam faktor kemandirian lansia perlu adanya pembaharuan seperti : fasilitas yang nyaman karena bagi lansia kamar tidur yang bersih dan terawat semakin betah, program kegiatan beragam seperti halnya mengaji bersama disetiap minggu nya, nutrisi yang seimbang bagi lansia mendapatkan makanan dan nutrisi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan mereka, pentingkan kualitas hidup karena para lansia di panti dengan memastikan bahwa mereka merasa dihargai, diakui, dan dimiliki kualitas hidup yang layak.

