

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah penulis paparkan, penulis dapat menyimpulkan :

1. Gambaran penerimaan diri lansia berdasarkan tingkat kemandiriannya di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut yang menggambarkan :
 - a. Kondisi fisik : Lansia dari semua kategori (mandiri, semi mandiri, dan *bedrest*) umumnya menerima perubahan fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia, meskipun dengan tingkat penerimaan yang berbeda-beda. Lansia mandiri cenderung lebih mudah menerima perubahan fisik, sementara lansia semi mandiri dan *bedrest* membutuhkan dukungan yang lebih besar dalam penerimaan dirinya.
 - b. Intelektual : Kemampuan intelektual lansia juga bervariasi berdasarkan tingkat kemandiriannya. Lansia mandiri umumnya memiliki kemampuan kognitif yang baik, lansia semi mandiri mengalami sedikit penurunan, dan lansia *bedrest* mengalami penurunan yang signifikan.
 - c. Penerimaan keterbatasan diri : Lansia mandiri memiliki tingkat penerimaan keterbatasan diri yang tinggi karena mereka masih aktif dan mandiri. Lansia semi mandiri berusaha menerima keterbatasan fisiknya sebab, dalam aktivitas sehari-harinya harus menggunakan alat bantu yaitu walker. Lansia *bedrest* mengalami kesulitan menerima kondisi pada keterbatasan dirinya karena ketergantungan total pada orang lain.
 - d. Penerimaan emosi : Lansia mandiri lebih mudah menerima perubahan dan mempertahankan kontrol atas emosi yang dimilikinya. Lansia semi mandiri menunjukkan upaya untuk

menerima perubahan meskipun membutuhkan waktu dan dukungan. Lansia *bedrest* menghadapi tantangan besar dalam penerimaan emosinya karena ketergantungan pada bantuan dan hilangnya kemandirian.

2. Gambaran kualitas hidup lansia berdasarkan tingkat kemandiriannya di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut yang menggambarkan :
 - a. Fisik : Lansia mandiri dengan mobilitas tinggi memiliki kualitas hidup yang baik karena, lansia dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Lansia semi mandiri meskipun memiliki mobilitas yang cukup baik. Tetapi, memerlukan bantuan untuk beberapa aktivitas tertentu. Sementara lansia *bedrest* yang bergantung pada orang lain memiliki kualitas yang paling terpengaruh sebab keterbatasan fisiknya.
 - b. Kondisi psikologis : Kualitas hidup lansia juga dipengaruhi oleh kesehatan mental dan spiritual mereka. Lansia mandiri dalam menjaga kemampuan kognitifnya dengan bermain catur, lansia semi mandiri mengikuti kegiatan keagamaan seperti tausyah untuk ketenangan pikiran dan hatinya. Kemudian lansia *bedrest* dengan membaca Al-Qur'an dan berdzikir, sebab dengan kegiatan yang tidak memerlukan kekuatan fisik penuh inilah lansia *bedrest* bisa lakukan.
 - c. Sosial : Tingkat sosial lansia sangat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Lansia mandiri memiliki adaptasi sosial yang luas dan aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan. Lansia semi mandiri memiliki keterbatasan fisik yang mempengaruhi interaksi sosialnya. Lansia *bedrest* sangat terbatas dan kesulitan dalam menjalin komunikasi sosial yang ada.
 - d. Lingkungan : Keadaan lingkungan asrama lansia memiliki peran penting dalam mendukung kualitas hidup mereka. Lansia mandiri dapat menjaga kebersihan lingkungannya dengan baik. Sementara

lansia semi mandiri dan *bedrest* membutuhkan bantuan dalam menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal mereka.

3. Dampak penerimaan diri terhadap kualitas hidup lansia berdasarkan tingkat kemandiriannya yaitu :
 - a. Lansia mandiri : Lansia mandiri yang menerima dirinya dengan baik menunjukkan penyesuaian diri dan sosial yang positif. Lansia menghargai perubahan fisik yang terjadi, aktif menjaga kesehatannya, memiliki kemampuan kognitif yang baik, mampu memecahkan masalah, mampu mengelola emosi dengan seimbang, dan memiliki hubungan sosial yang erat.
 - b. Lansia semi mandiri : Lansia semi mandiri menunjukkan ketangguhan dan kemampuan adaptasi yang luar biasa meskipun dengan kesehatan yang terbatas. Lansia menerima perubahan fisik dengan lapang dada dan mendapatkan dukungan dari orang terdekatnya. Kebutuhan psikologis lansia terpenuhi melalui pendampingan spiritual. Kemampuan intelektualnya tetap terjaga dan mampu mengelola emosi dengan baik melalui kegiatan kreatif. Lansia tetap aktif dalam kegiatan sosial sesuai dengan kemampuannya dan keinginan kuat untuk merawat lingkungan asrama. Kontribusi kecil inilah yang memberikan dampak besar pada rasa percaya diri dan kualitas hidupnya.
 - c. Lansia *bedrest* : Lansia *bedrest* yang mengalami penolakan dalam perubahan fisiknya. Tetapi, lansia menemukan ketenangan pikiran melalui kegiatan spiritual seperti membaca Al-Qur'an dan berdzikir. Lansia menjadi lebih bersyukur dan percaya diri. Meskipun interaksi sosialnya kurang, lansia tetap berusaha untuk bersabar memahami pentingnya penerimaan diri. Disamping keterbatasannya lansia tetap memberikan dukungan moral kepada sesama penghuni panti. Kontribusi yang diberikan berdampak positif pada kualitas hidup lansia dengan bertambahnya kepercayaan diri dan kepuasan terhadap dirinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis telah teliti dan kesimpulan yang telah dipaparkan diatas mengenai dampak penerimaan diri terhadap kualitas hidup lansia berdasarkan tingkat kemandiriannya, penulis ingin memaparkan beberapa saran diantaranya:

1. Diharapkan kepada pengurus di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut untuk senantiasa memberikan perawatan yang penuh kasih sayang, kelembutan, dan empati penuh kepada para lansia, tanpa memandang kategori kemandirian mereka. Kemudian, dukungan yang lebih besar lagi baik secara fisik maupun emosional. Sebab, dukungan tersebut mampu membantu para lansia dalam penerimaan diri dengan apa adanya yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.
2. Diharapkan bagi para lansia kategori mandiri, semi mandiri, dan *bedrest* untuk berupaya menerima setiap perubahan yang terjadi, baik perubahan fisik seperti penurunan kekuatan dan kesehatan, perubahan intelektual seperti penurunan daya ingat, maupun keterbatasan diri akibat kondisi kesehatan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengkaji lebih dalam lagi pembahasan ini dan memfokuskan pada pengembangan intervensi yang efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada lansia, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan.