

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan *activity daily living* di puskesmas belimbing kota padang maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh 59,1% responden memiliki kemandirian bergantung di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.
2. Kurang dari separuh yaitu 46,2% responden berusia 60-74 tahun (*elderly*) di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.
3. Lebih dari separuh yaitu 57,0% responden memiliki kondisi kesehatan fisik yang buruk di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.
4. Kurang dari separuh yaitu 39,8% responden mengalami resiko gangguan kesehatan mental di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.
5. Ada hubungan usia dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan *activity daily living* di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025 *p-value* yaitu 0,002 yang berarti ($Pvalue < 0,05$).

6. Ada hubungan kesehatan fisik dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan *activity daily living* di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025 *p-value* yaitu 0,000 yang berarti ($Pvalue < 0,05$).
7. Ada hubungan kesehatan mental dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan *activity daily living* di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025 *p-value* yaitu 0,000 yang berarti ($Pvalue < 0,05$).

B. Saran

Mengacu dari kesimpulan tersebut, ada beberapa saran yang dapat di ajukan dan diharapkan :

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan tenaga kesehatan menyediakan kegiatan posyandu lansia secara rutin yang melibatkan pemeriksaan kesehatan dan latihan fisik ringan seperti senam lansia serta edukasi kepada keluarga mengenai perawatan lansia sangat penting untuk mempertahankan *activity daily living* (ADL).

Serta diharapkan juga tenaga kesehatan dapat menyediakan kegiatan konseling atau bimbingan psikologis bagi lansia, baik secara individu maupun kelompok, untuk membantu mengurangi stres, kecemasan, dan perasaan kesepian. Dukungan keluarga juga perlu ditingkatkan melalui edukasi mengenai pentingnya perhatian, komunikasi, dan

pendampingan yang baik agar kesehatan mental lansia tetap terjaga sehingga mampu mempertahankan kemandiriannya dalam pemenuhan *activity daily living* (ADL).

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan tambahan informasi dan sebagai tambahan referensi di Perpustakaan Universitas Alifiah Padang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat di kembangkan, menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga, status gizi yang juga dapat memengaruhi kemandirian lansia.

4. Keterbatasan Penelitian

Bagi peneliti, jarak Puskesmas yang cukup jauh menjadi kendala tersendiri dalam proses pengumpulan data. Kondisi ini menyebabkan peneliti membutuhkan waktu, tenaga, dan biaya lebih untuk menjangkau lokasi penelitian. Selain itu, keterbatasan tersebut juga dapat memengaruhi efektivitas dan efisiensi penelitian karena peneliti harus menyesuaikan jadwal dengan ketersediaan responden di Puskesmas Belimbing Kota Padang.