

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Setelah melaksanakan penelitian tentang hubungan gaya hidup dan dukungan sosial dengan kualitas hidup pada lansia di Klinik Utama Adhyaksa Kejaksaan Agung RI Jakarta tahun 2024. Penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden lansia di Klinik Utama Adhyaksa Kejaksaan Agung RI Jakarta tahun 2024 berusia 60-64 tahun, berjenis kelamin perempuan dan mempunyai Pendidikan magister/doktoral.
2. Nilai rata rata kualitas hidup lansia di Klinik Utama Adhyaksa Kejaksaan Agung RI Jakarta tahun 2024 adalah 65,92
3. Gaya hidup pada lansia di Klinik Utama Adhyaksa Kejaksaan Agung RI Jakarta tahun 2024 termasuk dalam kategori baik sejumlah 52,8%
4. Dukungan sosial pada lansia di Klinik Utama Adhyaksa Kejaksaan Agung RI Jakarta tahun 2024 termasuk dalam kategori baik sejumlah 55,6%.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara Gaya hidup dengan Kualitas hidup lansia di Klinik Utama Adhyaksa Kejaksaan Agung RI Jakarta tahun 2024.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan Kualitas hidup lansia di Klinik Utama Adhyaksa Kejaksaan Agung RI Jakarta tahun 2024.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Lansia

Bagi Lansia di Klinik Utama Adhyaksa Kejaksaan Agung RI Jakarta 2024 yang mengalami penurunan kualitas hidup diharapkan dapat meningkatkan aktifitas fisik, meningkatkan konsumsi makanan bergizi seperti buah dan sayur. Diharapkan pasien lansia di Klinik Utama Adhyaksa Kejaksaan Agung RI memperbanyak hubungan sosial sesama lansia dengan cara mengikuti kegiatan sosial seperti POSBINDU di setiap bidang masing masing atau kegiatan kerohanian di lingkungan Kejaksaan Agung.

### 5.2.2 Bagi Klinik Utama Adhyaksa

Bagi klinik diharapkan memberikan edukasi tidak hanya kepada lansia tetapi juga kepada anggota keluarga mereka mengenai cara-cara mendukung lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat. Bagi perawat diharapkan mengorganisir dan memfasilitasi kelompok dukungan bagi lansia di klinik, di mana mereka dapat berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari rekan sebaya, dan merasa lebih terhubung secara sosial.

### 5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan (FIKES UNAS)

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan untuk penelitian penelitian selanjutnya dan bahan ajar keperawatan gerontik.

### 5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian yang dapat memantau perubahan kualitas hidup lansia dengan penyakit kardiovaskular seiring waktu dan bagaimana faktor sosio-ekonomi, gaya hidup, dan dukungan

sosial hubungannya dalam jangka panjang. Mengadakan studi komparatif antara berbagai wilayah di Indonesia untuk melihat apakah ada perbedaan dalam hubungan faktor-faktor tersebut terhadap kualitas hidup lansia.

