

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Simpulan hasil penelitian tentang Model Pemberdayaan lansia berbasis *problem solving* efektif untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia, sebagai berikut :

1. Gambaran keberdayaan lansia dalam memelihara perilaku hidup sehat sebelum kegiatan pemberdayaan masih kurang. Hal ini ditunjukkan oleh rendahnya partisipasi lansia dalam kegiatan-kegiatan kesehatan, kurangnya kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya perilaku hidup sehat, serta keterbatasan dalam akses dan dukungan sosial yang memadai. Kondisi ini menekankan urgensi dan pentingnya implementasi program pemberdayaan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia
2. Model konseptual pemberdayaan lansia berbasis *problem solving* dalam memelihara perilaku hidup sehat telah tersusun. Model ini mencakup berbagai aspek penting seperti peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah kesehatan, pengembangan dukungan sosial, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan. Berdasarkan hasil validasi, model pemberdayaan lansia berbasis *problem solving* memperoleh skor rata-rata 4,6, yang menunjukkan kategori sangat baik. Model ini memiliki struktur yang jelas, relevansi tinggi, fleksibilitas, efektivitas, serta efisiensi dalam pelaksanaannya. Selain itu, model ini juga menunjukkan potensi keberlanjutan dan inovasi dalam mendukung kesejahteraan lansia. Oleh karena itu, model ini layak untuk diimplementasikan dan dapat dijadikan dasar untuk pengembangan lebih lanjut guna meningkatkan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.
3. Model pemberdayaan lansia berbasis *problem solving* efektif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia, terbukti implementasi model ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran lansia mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Lansia yang terlibat dalam program ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam konsumsi air putih, frekuensi aktivitas fisik, pola makan sehat, kualitas tidur, dan kepatuhan terhadap

pengobatan serta pemeriksaan kesehatan rutin. Dengan demikian, model pemberdayaan ini dapat diadopsi dan diimplementasikan secara lebih luas untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di berbagai komunitas.

5.2. Implikasi

1. Implikasi Teoritis

Model Pemberdayaan lansia berbasis *problem solving* berkontribusi terhadap ilmu pendidikan dan pemberdayaan masyarakat, khususnya dalam melaksanakan pemberdayaan lansia dalam meningkatkan kemampuan untuk melakukan perilaku hidup sehat yang berdampak pada kesehatan lansia diantaranya mencegah penyakit degeneratif dan komplikasinya.

2. Implikasi Praktis

Model Pemberdayaan lansia berbasis *problem solving* ini ditunjang dengan media penunjang berupa “Modul perilaku hidup sehat pada lansia” Modul tersebut dapat digunakan oleh keluarga atau pendamping lansia dalam membelajarkan lansia dalam meningkatkan perilaku hidup sehat.

5.3. Rekomendasi

Dari simpulan dan implikasi hasil penelitian di atas, selanjutnya peneliti merekomendasikan :

1. Untuk Pembuat Kebijakan

Kepala Dinas Kesehatan Kota/Kabupaten sebagai Kepala institusi yang mempunyai kewenangan dalam merumuskan kebijakan atau program di bidang kesehatan masyarakat, dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit degeneratif atau penyakit kronis, dicanangkan program pemberdayaan lansia berbasis *problem solving* sebagai pengembangan program pembinaan lansia.

2. Untuk Praktisi/Profesi Keperawatan

Perawat di Puskesmas atau di lapangan atau profesi kesehatan yang bergerak di bidang pelayanan keperawatan dapat menerapkan Model Pemberdayaan lansia berbasis *problem solving* yang efektif untuk meningkatkan perilaku hidup sehat khususnya pada lansia umumnya pada masyarakat luas.

3. Untuk Peneliti selanjutnya

Studi ini merupakan langkah awal dalam penelitian tentang Model Pemberdayaan lansia berbasis *problem solving* untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia,

sehingga di masa mendatang dapat dilakukan penelitian yang lebih jumlah sampelnya dan lebih bervariasi batasan kelompok umurnya.