

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata - rata tingkat depresi pada lansia yang tinggal di rumah adalah 8,20.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata - rata tingkat depresi pada lansia yang tinggal di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia (UPSLU) Pucang Gading Semarang 11,67.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi pada lansia yang tinggal di rumah dan di UPSLU Pucang Gading Semarang.

#### **B. Saran**

1. Perlunya penambahan serta variasi kegiatan untuk lansia baik di dalam maupun di luar ruangan khususnya di UPSLU Pucang Gading Semarang untuk menghindari kejenuhan pada lansia.
2. Perlunya dilakukan tanya jawab antara pihak UPSLU dengan pihak keluarga lansia untuk memonitor keadaan fisik maupun mental para lansia.
3. Perlunya peran serta keluarga para lansia yang tinggal di UPSLU maupun yang tinggal di rumah dalam memberikan dukungan moral maupun material agar para lansia merasa bahagia.
4. Perlunya kesadaran para lansia untuk selalu menerapkan pola hidup sehat baik fisik maupun mental agar terhindar dari depresi.
5. Perlunya penelitian lebih lanjut pada Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia yang lain dengan sampel yang lebih besar untuk memproyeksikan populasi, metode penelitian yang lebih baik.