

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Peran Keluarga Untuk Meningkatkan *Mindfulness* Pada Lansia Di Kampung Terate Udik, Kec. Jombang, Kel. Masigit, Kota Cilegon" yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan analisis data, Penulis menyimpulkan bahwa:

Jika penerapan peran keluarga sebagai edukator, motivator, dan fasilitator dijalankan, maka keluarga akan menjadi harmonis dan hangat. Begitupun dampak bagi lansia yang tinggal bersama keluarga akan menjadi positif, tubuh lansia menjadi sehat, emosional lansia bisa terkendali. Merawat lansia dengan baik dan telaten akan berakibat kepada kemampuan lansia dalam bersosialisasi, dan kehidupan sejahtera diusia tuanya. Dampak yang paling utama terjadi ketika lansia diasuh dengan anaknya sendiri atau kerjasama antar anggota keluarga lain dalam memberikan dan meningkatkan kesadaran (*mindfulness*) pada lansia akan munculnya rasa percaya diri, depresi dan stress berkurang, tidak merasa kesepian dan menutup diri. Saat semua dampak negatif lansia telah dirasakan oleh keluarga, maka keluarga belum bisa berkomunikasi dengan baik pada lansia. Karena kunci dari lansia yang tidak menyadari kondisinya (*mindfulness*) adalah dari faktor kesalahan dalam berkomunikasi pada lansia. Keluarga perlu memiliki kesabaran tinggi, karena merawat lansia sama seperti merawat anak kecil yang ingin dimengerti dan diberi pemahaman pelan-pelan. Berkomunikasi dengan lansia menggunakan tutur kata yang lembut dan sopan. Ketika komunikasi anggota keluarga dengan lansia sudah diperbaiki maka akan terlihat

perbedaan sikap lansia, dan lansia lebih bisa menerima nasehat yang diberikan seluruh anggota keluarga.

Meningkatkan kesadaran pada lansia dilakukan secara perlahan dan berangsur-angsur. Karena kondisi ingatan lansia menurun, maka perlu adanya pemberian kesadaran penuh atas pengalaman yang terjadi. Seseorang yang memiliki kesadaran dan kepekaan sangat mampu merefleksikan dan bereaksi terhadap setiap pengalaman dengan cara yang sehat. Oleh karena itu, para lansia harus terlibat dalam apa yang dikenal sebagai kesadaran penuh (*mindfulness*) praktek yang secara sengaja menetapkan tujuan dan berkonsentrasi untuk menyelesaikan masalah-masalah masa kini sambil menyadari kondisi tubuh, pikiran, dan emosi mereka.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang di tarik dari hasil analisis data, maka penulis mencoba memberikan saran pada keluarga sebagai berikut :

Memberikan pola asuh yang tepat pada lansia merupakan hal yang sangat penting sehingga lansia mampu menyadari kondisinya saat ini serta mengoptimalkan kemampuan-kemampuan yang ada dalam dirinya, dan dapat menerima nasehat keluarga tanpa rasa dihakimi.

Pihak keluarga perbolehkan lansia untuk melakukan apa yang dia suka, selagi kegiatannya positif dan tidak merepotkan atau merugikan orang lain, karena lansia yang memiliki kondisi degeneratif (penurunan fungsi) dan bebas dari tanggung jawab pekerjaan sosial dan keluarga memiliki lebih banyak waktu untuk terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan seperti membantu membersihkan rumah sebagai kegiatan olahraga, mengerjakan hobi yang lansia suka seperti berjualan dan nonton

televisi, serta kegiatan beribadah. Meskipun demikian, lansia akan menghadapi berbagai masalah, seperti berkurangnya kekuatan fisik, hasil membersihkan rumah tidak terlihat, rasa rendah diri secara sosial, ibadah yang tidak memadai.

Sedangkan saran penulis pada lansia yang tidak menyadari kondisinya adalah jangan merasa direndahkan ketika anak memberika nasehat dan pemahaman ilmu pada lansia, lansia harus bisa menerima dengan banyak perubahan karena kondisi yang sudah masuk fase lansia, perbanyak mendekatkan diri pada Allah SWT. Agar jiwa, hati. Dan pikiran merasa tenang.