

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari kegiatan abdimas ini dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan pendampingan yang telah dilakukan tersebut mendapatkan respon yang positif dari para lansia yang ada disana dan terlihat adanya peningkatan kebersyukuran setelah kegiatan abdimas. Pendampingan kebersyukuran ini sangat mengedukasi dan sangat bermanfaat bagi para lansia agar mereka tidak merasakan kesepian dan stress ketika menginjak masa tua mereka dikarenakan tinggal sendirian (anak yang sudah menikah dan ditinggalkan oleh pasangannya). Selain merasakan kesepian mereka juga mengetahui bagaimana cara agar lebih menerima keadaannya saat ini. Penyuluhan ini berguna untuk mereka dari segi psikologis, biologis, dan lingkungan sosial mereka masing-masing. ..

5.2 Saran

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu adanya kegiatan lanjutan yang berupa pendampingan untuk lansia dapat terus meningkatkan kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis mereka sehingga mereka dapat menjalani hari tuanya dengan kebahagiaan.
2. Modul kebersyukuran lansia yang semula untuk posyandu perlu dimodifikasi sehingga dapat digunakan lansia secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryono, M, M, & Dani, R, A, (2019), Hubungan Psychological Well Being Dengan Loneliness Pada Lansia Yang Memilih Melajang, *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 162-171.
- Bennett, G. G., McNeill, L. H., Wolin, K. Y., Duncan, D. T., Puleo, E., & Emmons, K, M, (2007), Safe to walk? Neighborhood safety and physical activity among public housing residents, *PLoS medicine*, 4(10), e306.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006), Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross sectional and longitudinal analyses, *Psychology and Aging*, 21, 140–151
- Emmons, R, A, (2007), *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*, Houghton Mifflin Harcourt.
- Glasgow, R. E., & Emmons, K. M. (2007), How can we increase translation of research into practice? Types of evidence needed, *Annu. Rev. Public Health*, 28, 413-433.
- Graham, D. R., Christopher, L., Osvaldo, M., Nichols, R. L., Paul, H., Perez, N, Q, & Ertapenem Complicated Skin and Skin Structure Infections Study Group. (2002), Ertapenem once daily versus piperacillin-tazobactam 4 times per day for treatment of complicated skin and skin-structure infections in adults: results of a prospective, randomized, double-blind multicenter study, *Clinical infectious diseases*, 34(11), 1460-1468.
- Kumar, G., & Narayan, B, (2014), The tension-stress effect on the genesis and growth of tissues: Part II. The influence of the rate and frequency of distraction. In *Classic Papers in Orthopaedics* (pp, 523-525), Springer, London.
- Megawati, E., & Herdiyanto, (2016), Hubungan antara perilaku prososial dengan psychological well-being pada remaja, *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 133-135.
- Pahlavanzadeh, S., Heidari, F, G., Maghsudi, J., Ghazavi, Z., & Samandari, S. (2010), The effects of family education programs on the caregiver burden of families of elderly with dementia disorders, *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 15(3), 102.

Shankar, A., McMunn, A., Banks, J, and Steptoe, A, (2011) Loneliness, Social Isolation, and Behavioral and Biological Health Indicators in Older Adults, *Health Psychology*, 30, 377-385.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009), Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis, *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.

Suardiman, S, P, (2011), *Psikologi: usia lanjut*, Gadjah Mada University Press.