

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- 5.1.1 Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa indeks kebahagiaan lansia sebelum dilakukan terapi bermain berbasis Android skor kebahagiaannya cenderung menurun 108,8.
- 5.1.2 Setelah dilakukan intervensi berupa terapi bermain berbasis Android selama tiga minggu dengan enam kali pertemuan, skor kebahagiaannya mengalami peningkatan 121,6.
- 5.1.3 Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik *paired t-test*, diperoleh nilai  $p < 0,000$  yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi bermain berbasis Android terhadap peningkatan kebahagiaan lansia.

#### **5.2 Saran**

- 5.2.1 Bagi institusi pelayanan sosial seperti BPSTW  
Diharapkan dapat mempertimbangkan penggunaan terapi bermain berbasis android sebagai bagian dari program kegiatan rutin lansia guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.
- 5.2.2 Bagi tenaga kesehatan  
Khususnya perawat gerontik, disarankan untuk mengembangkan intervensi kreatif berbasis teknologi yang dapat merangsang emosi positif lansia, serta mempertahankan fungsi kognitif dan sosial mereka.
- 5.2.3 Bagi keluarga dan pendamping lansia  
Hendaknya turut mendukung penggunaan teknologi secara bijak, sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia. Para pendamping diharapkan bisa membimbing lansia agar tidak merasa kesulitan dalam mengikuti terapi berbasis digital.
- 5.2.4 Bagi Masyarakat  
Aplikasi permainan berbasis Android seperti Lumosity dapat dimanfaatkan karena gratis, mudah diakses, dan bermanfaat untuk meningkatkan kebahagiaan serta menjaga fungsi kognitif lansia

#### 5.2.5 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jangka waktu intervensi yang lebih lama dan melibatkan variabel lain seperti tingkat stres, kognisi, atau depresi, serta melakukan perbandingan antar jenis terapi digital lainnya.