

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Gambaran faktor lingkungan terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang sebagian besar tidak mendukung sebanyak 14 orang (56%), hal ini dikarenakan lingkungan di Panti Werdha Pangesti Lawang cukup nyaman dan bersih.
- 5.1.2 Gambaran faktor gaya hidup terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang sebagian besar tidak mendukung sebanyak 17 orang (68%), hal ini dikarenakan di Panti Werdha Pangesti Lawang kegiatan dan gaya hidup lansia selalu terpantau sehingga lansia memperoleh gaya hidup yang baik.
- 5.1.3 Gambaran faktor stress terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang sebagian besar mendukung yaitu sebanyak 13 orang (52%), hal ini dikarenakan sebagian besar lansia di Panti Werdha banyak yang rindu keluarga dan ada beberapa yang stress akibat faktor ekonomi yang sudah tidak lagi bekerja.
- 5.1.4 Gambaran faktor respon terhadap penyakit dengan kualitas tidur lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang sebagian besar mendukung yaitu sebanyak 15 orang (60%), hal ini dikarenakan banyak lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang yang sering

terbangun pada malam hari karena ingin buang air kecil, dan ada beberapa lansia juga yang terbangun di malam hari karena nyeri linu dan gatal-gatal.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Panti Werdha Pangesti Lawang**

Dilihat dari gambaran faktor-faktor yang terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang ada beberapa faktor yang mendukung penyebab gangguan kualitas tidur yaitu faktor stress dan faktor penyakit. Dari hal ini maka diharapkan kiranya pihak panti dapat menanggulai faktor-faktor yang menjadikan penyebab, misalnya diberikan beberapa kegiatan atau kesibukan untuk para lansia supaya tidak banyak diam dan melamun untuk mencegah terjadinya stress dan diharapkan juga pihak panti dapat memantau dan mengontrol terkait kesehatan lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang.

### **5.2.2 Bagi ilmu keperawatan dan iptek**

Disarankan untuk memperhatikan gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia dalam mengatasi gangguan kualitas tidur agar tercapai kualitas tidur yang baik.

### **5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya**

Dilihat dari keterbatasan penelitian diharapkan untuk peneliti selanjutnya lebih menjalin BHSP dengan opa dan oma di Panti Werdha.

#### 5.2.4 Bagi Responden

Lansia sebaiknya terus meningkatkan aktifitasnya dengan cara melakukan kegiatan kecil di sekitar seperti melakukan pekerjaan rumah, selain itu lansia dapat menjaga kebersihan kamar dan lingkungan, juga menjaga gaya hidup untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini, R. L. (2013). Sataf Pengajar FIK, Universitas Negri Yogyakarta. *Aktivitas Fisik Pada Lansia* , 1-3.
- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaannya*. Jakarta: FKUI.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta
- Asmadi. (2008), *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta: EGC
- Azizah, Lilik Ma' rifatul, (2011). *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1*. Yogyakarta: Grahallmu
- Guyton, (2007).*Aktivitas Otak-Tidur. Dalam Buku Ajar Fisiologi kedokteran-ed9*. Jakarta: EGC
- Hanun, Mukhlidah. (2011). *Konsep dalam Mengatasi Stres*. Jakarta
- Hidayat, A. Aziz Alimul, (2008), *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku 1*, Jakarta: Salemba Medika
- Kusnadi, E. M. (2013). *Askep pada Klien dengan Gangguan Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: IN MEDIA.
- Lumbantobing, S.M. 2008. *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- Maryam, S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2007). *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2008).*Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Klinik*.Jakarta:Salemba Medika

- \_\_\_\_\_. (2010). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Nugroho, (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* . Yogyakarta : Nuha Medika
- Perry & Potter, (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta: EGC
- Puspitosari. (2011). *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut*, *Journal Kedokteran Trisakti*, Vol. 21, No. 1
- Smyth, et al. eds, (2007) *Anxiety and Stress-Related Disorders*. In: *Oxford Handbook of Psychiatry*. 1st ed. New York: Oxford University
- Sugiyono, (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Sujono, N. (2011). *Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia* , 2-5.
- Sumirta, I. N. (2012). *Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar. Faktor yang Menyebabkan Gangguan tidur (Insomnia) pada Lansia* , 1-3.