

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang tingkat depresi dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah binaan Puskesmas Cangkringan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia di wilayah Binaan Puskesmas Cangkringan sebagian besar lansia berjenis kelamin laki-laki (50,1%), usia responden sebagian besar 60-74 tahun (73,7%), pekerjaan lansia sebagian besar petani (60,5%), pendidikan responden sebagian besar SD (78,9%), penghasilan responden sebagian besar < Rp 1.575.000 (89,5%), semua responden tinggal bersama dengan keluarga dan sebagian besar status lansia adalah menikah yaitu sebesar (78,9%)
2. Pada penelitian ini semua responden yang berada di wilayah binaan Puskesmas Cangkringan mengalami depresi, namun berdasarkan tingkat depresi sebagian besar lansia mengalami depresi ringan (52,6%), sedangkan (39,5%) mengalami tingkat depresi sedang dan mengalami tingkat depresi berat sebesar (7,9%).
3. Kualitas tidur lansia di wilayah Binaan Puskesmas Cangkringan sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar (57,9%)
4. Terdapat hubungan antara depresi dengan kualitas tidur lansia di wilayah Binaan Puskesmas Cangkringan dengan p-value 0.001
5. Keeratan hubungan depresi dengan kualitas tidur lansia di wilayah Binaan Puskesmas Cangkringan kategori sedang dengan r hitung 0.500.

B. Saran

1. Bagi tenaga kesehatan/perawat
Diharapkan kepada perawat maupun tenaga kesehatan lain agar melakukan penyuluhan atau konseling kepada lansia tentang cara mencegah terjadinya depresi dan mengatasi kualitas tidur yang buruk.

2. Bagi lansia

Diharapkan pada lansia untuk mencegah terjadinya depresi dapat mencari dukungan sosial yang sesuai dan untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik dapat melakukan kegiatan olahraga (senam lansia), meningkatkan spiritual dan tidak melakukan aktifitas yang berlebihan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi depresi dan kualitas tidur pada lansia seperti dukungan sosial dan spiritual.