

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan aktifitas dasar sehari – hari pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso dengan *p-value* 0,012 ($p < 0,05$).
2. Lansia sebesar 86,4% di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso yang mengalami ketergantungan ringan dalam melakukan aktifitas dasar sehari – hari sebesar 80,3% dan yang mandiri sebesar 19,7%.
4. Tingkat keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan aktifitas dasar sehari – hari pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso adalah sedang dengan nilai $r = 0,469$ yang menunjukkan arah korelasi positif. Dimana arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin baik kualitas tidur lansia maka semakin baik kemandirian dalam melakukan aktifitas dasar sehari – hari.

B. Saran

1. Bagi Perawat
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada perawat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan beberapa terapi seperti hidroterapi (mandi air hangat) agar kualitas tidur lansia baik dan tidak berdampak pada aktifitas dasar sehari – hari.
2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso (PSTW)
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang jumlah lansia yang mengalami kualitas tidur buruk dan ketergantungan ringan dalam melakukan aktifitas dasar sehari – hari, sehingga dapat meningkatkan pelayanan dan perawatan dalam kebutuhan istirahat, seperti menyediakan

fasilitas kamar tidur yang nyaman. Dan meningkatkan kegiatan olahraga agar otot – otot lansia tetap terpelihara sehingga tidak ada gangguan dalam melakukan aktifitas dasar sehari – hari.

3. Bagi lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi pada lansia agar meningkatkan kebutuhan tidur dengan cara menciptakan kamar tidur dalam kondisi yang nyaman sehingga kualitas tidur menjadi baik, dan menghindari minuman yang bisa mengganggu kualitas tidur seperti kopi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menganjurkan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan melihat dan mengendalikan faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti lingkungan kamar tidur, kondisi tempat tidur, dan faktor psikososial yang dapat mempengaruhi aktifitas dasar sehari – hari.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA