

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Gambaran Situasi Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gangguan tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya utamanya adalah insomnia (81,4%) dan hipersomnia (66,7%).
2. Faktor riwayat penyakit pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya utamanya adalah penyakit hipertensi (51,9%) dan penyakit stroke (33,3%).
3. Faktor kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya utamanya akibat memikirkan keluarga (70,4%) dan memikirkan penyakit yang tidak kunjung sembuh (70,4%) sementara keluhan kecemasan utamanya yaitu merasa jantung berdetak cepat (55,6%), merasa terengah-engah (40,75), dan merasa gemeteran (44,4%).
4. Faktor lingkungan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya utamanya adalah kebersihan lantai kamar tidur (51,9%), kerapihan tempat tidur (55,6%),

kebisingan (85,2%), dan sebagian besar menginginkan cahaya ruangan yang terang untuk tidur (48,1%).

5. Faktor gaya hidup pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya yaitu sebagian besar cukup positif hanya saja yang perlu menjadi perhatian adalah kebiasaan merokok (33,3%).
6. Faktor-faktor menunjukkan kesan yang berhubungan dengan insomnia yaitu riwayat penyakit rheumatik, memikirkan penyakit, merasa gemetaran, bising dilingkungan, kerapihan kamar tidur, ruangan yang kurang terang.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Sebaiknya lansia dapat mengatur pola tidur dengan baik, dengan cara menghindari penyebab gangguan tidur seperti menghindari kecemasan dengan cara melakukan aktivitas fisik sesuai dengan usia, melakukan pemeriksaan darah secara rutin, mengurangi kebiasaan buruk seperti merokok dan minum kopi, membersihkan kamar dan tempat tidur sendiri.

2. Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah

Sebaiknya pihak lembaga pendidikan dapat melakukan kerja sama dengan yayasan Panti Jompo dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia sebagai pengembangan ilmu keperawatan gerontik dengan melibatkan mahasiswa.

3. Bagi Profesi

Sebaiknya perawat disarankan dapat melakukan pengkajian kualitas tidur khususnya kepada lansia, dalam rangka meningkatkan kompetensi asuhan keperawatan gerontik sebagai salah satu standar pelayanan pada lansia.

4. Bagi Institusi Panti Wredha

Disarankan untuk melakukan upaya meningkatkan produktifitas lansia dengan meningkatkan interaksi sosial antara sesama penghuni panti jompo seperti acara pengajian, melakukan kegiatan aktivitas yang cocok untuk lansia seperti bertanam, berkebun dan lainnya.

5. Bagi Peneliti selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur pada lansia dan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia dengan metode penelitian analitik eksperimen maupun observasional.