

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Antara Depresi dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kab. Padang Pariaman”, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk.
2. Hampir setengah responden mengalami depresi ringan
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara depresi dengan kualitas tidur pada lanjut usia.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharap dapat menjadi referensi dan sumbangan ilmu kepada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas khususnya tentang hubungan depresi dengan kualitas tidur pada lanjut usia.

2. Bagi Perawat Panti Sosial Tresna Werdha Sabai nan Aluih

Diharapkan perawat di Panti Social Tresna Werdeningkatkan pengetahuan tentang depresi dan kualitas tidur serta dapat melakukan intervensi seperti senam, kegiatan keagamaan, sehingga interaksi antar lansia dan pegawai pantia terjalin dengan baik sehingga lansia tidak mengalami depresi buruk serta dapat meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia.

3. Bagi Lanjut Usia

Kepada lanjut usia diperlukan pencegahan diri yaitu dengan cara melakukan intervensi kegiatan senam dan kegiatan keagamaan agar lansia lebih memaknai hidup dan tidak larut dalam pikiran yang menimbulkan depresi sehingga kualitas tidur pada lansia menjadi baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk dikembangkan pada penelitian yang lebih luas, misalnya dengan menambah faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia seperti faktor gaya hidup, lingkungan, dimensia dan gangguan eliminasi.

