

## **BAB 6**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari tinjauan literatur naratif yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Prevalensi kejadian kualitas tidur yang buruk pada lansia dari seluruh jurnal yang didapat berkisar antara 14,39% di Cina sampai 70,4% di Turki.
2. Faktor-faktor terbanyak yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia adalah depresi, penyakit kronis, ekonomi rendah, dan kurang aktivitas fisik.

#### **6.2 Implikasi dan Rekomendasi**

1. Pemeriksaan depresi yang baik, akses ke pelayanan kesehatan jiwa, dan penanganan depresi akan bisa mencegah bertambahnya efek negatif depresi pada lansia.
2. Promosi kesehatan, pemeriksaan kesehatan rutin, dan penatalaksanaan penyakit penyerta secara menyeluruh pada lansia perlu dilakukan agar dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.
3. Keterbatasan penelitian ini adalah jurnal yang ditelaah sebagian besar melakukan penelitian di Asia. Tinjauan literatur yang berfokus meninjau lebih jauh mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia di berbagai negara termasuk Indonesia perlu dilakukan agar hasil tinjauan yang didapat dapat lebih mendalam.