

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang dengan jumlah responden 155 orang maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini didapatkan distribusi responden berdasarkan karakteristik yaitu sebagian besar (67.1%) lansia berjenis kelamin perempuan, hampir seluruh (81.3%) lansia berumur 60-69 tahun, sebagian besar (60%) lansia berstatus kawin, dan sebagian besar (54.2%) lansia tidak menderita penyakit.
2. Pada penelitian ini didapatkan median kesepian lansia di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang adalah 41 dengan kecenderungan kesepian rendah.
3. Pada penelitian ini didapatkan median kualitas tidur lansia di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang adalah 5 dengan kecenderungan kualitas tidur baik.
4. Pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang dengan kekuatan sedang ( $r= 0.453$ ) dan arah korelasi positif. Arah korelasi positif artinya semakin tinggi kesepian, maka semakin buruk kualitas tidur pada lansia.

Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kesepian, maka semakin baik kualitas tidur pada lansia.

## B. Saran

### 1. Bagi Lansia

Diharapkan bagi lansia dapat meningkatkan hubungan baik dan sosialisasi dengan teman sebaya maupun masyarakat. Keluarga diharapkan dapat menjaga dukungan keluarga kepada lansia dan lebih ditingkatkan agar dapat menurunkan risiko kesepian pada lansia dan juga memotivasi lansia menjaga dan meningkatkan kualitas tidurnya.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk pengetahuan pembaca mengenai kesepian dengan kualitas tidur pada lansia.

### 3. Bagi Pelayanan Keperawatan (Puskesmas)

Diharapkan perawat komunitas dapat mempertahankan kegiatan senam lansia dan melakukan terapi tertawa untuk menurunkan risiko kesepian pada lansia dan kualitas tidur lansia tetap terjaga.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan membahas faktor lain selain kesepian yang memengaruhi kualitas tidur lansia seperti kelelahan, motivasi, lingkungan, obat-obatan dan lain-lain.