

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023” dengan jumlah responden 293 orang lansia dapat disimpulkan bahwa:

1. Pada penelitian ini didapatkan distribusi responden berdasarkan karakteristik yaitu sebagian besar (53,9%) lansia berjenis kelamin perempuan, setengah dari lansia berumur 60-70 tahun (74,1%), rata-rata pendidikan lansia SMA (48,5%), sebagian besar lansia memiliki riwayat penyakit hipertensi (45,7%)
2. Sebagian besar lansia yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023 memiliki kualitas tidur buruk.
3. Sebagian besar lansia yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023 memiliki fungsi kognitif tidak normal.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023 dengan *p value* 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia, dimana semakin buruk kualitas tidur lansia maka akan semakin buruk juga fungsi kognitif pada lansia.

B. SARAN

1. Bagi Pelayanan Keperawatan (Puskesmas)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam pelayanan keperawatan pada lansia yang mengalami kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan atau perawat komunitas agar dapat memberikan asuhan keperawatan atau intervensi dan edukasi kepada lansia terkait fungsi kognitif yang baik agar dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga lansia dapat mengatasi permasalahannya.

3. Bagi Lansia

Diharapkan kepada lansia dapat selalu mengadakan kegiatan yang bersifat kelompok, meningkatkan aktivitas seperti membaca, mendengarkan berita, dan memotivasi lansia menjaga dan meningkatkan kualitas tidurnya.

4. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat melanjutkan penelitian ini dalam lingkup yang lebih luas dan meneliti bagaimana kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia dengan metode penelitian yang berbeda.