

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat depresi dengan kualitas tidur pada lansia di RW 07 Kelurahan Lubuk Buaya Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hampir setengah responden mengalami depresi ringan
2. Hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur buruk
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dengan kualitas tidur pada lansia di RW 07 Kelurahan Lubuk Buaya Padang

B. Saran

1. Bagi pihak puskesmas

Pihak puskesmas diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih lagi dalam mengontrol, mengawasi dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hal ini dapat dilaksanakan seperti pada saat posyandu lansia dilakukan. Diharapkan kepada pihak puskesmas pada saat melakukan posyandu lansia juga melakukan penilaian terhadap kualitas tidur lansia dan melakukan intervensi berupa konseling dan penyuluhan kepada lansia tentang cara mengatasi kualitas tidur yang buruk pada lansia.

2. Bagi bidang keperawatan

Perawat terutama perawat komunitas harus mampu memberikan asuhan keperawatan yang benar agar lansia yang kualitas tidurnya baik dapat memperthankan kualitas tidurnya dan pada lansia yang kualitas tidurnya buruk dapat memperbaiki kualitas tidurnya hingga kualitas tidur terbaiknya dengan melakukan penatalaksanaan tidur yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan di lingkungan rumah, diharapkan pad peneliti selanjutnya agar dapat meneliti kualitas tidur pada lansia yangng tinggal di lingkungan seperti panti dan sebagainya. Karena mungkin hasil yang didapatkan akan jauh berbeda.

