

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia pada masa pandemi COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Ibh Kota Payakumbuh Tahun 2021, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian didapatkan hampir seluruhnya lansia tidak mengalami disfungsi kecemasan terkait pandemi COVID-19.
2. Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia pada masa pandemi COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Payakumbuh Tahun 2021.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumbangan ilmu kepada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas khususnya mengenai kecemasan yang dialami lansia dan kualitas tidur lansia selama masa pandemi COVID-19.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan profesionalisme dan mutu dalam keperawatan yang diberikan, khususnya keperawatan gerontik. Perawat juga perlu melakukan skrining kecemasan yang dialami lansia selama masa pandemi COVID-19 sehingga dapat diatasi dengan tepat dan tidak menimbulkan disfungsi kecemasan pada lansia selama masa pandemi COVID-19. Perawat juga perlu melakukan penilaian/perawatan lebih lanjut kepada lansia yang mengalami disfungsi kecemasan selama pandemi COVID-19 dapat berupa konseling maupun edukasi sehingga masalah kecemasan pada lansia dapat teratasi.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Dapat menerapkan langkah-langkah strategis bagi pelayanan kesehatan untuk mengatasi masalah kecemasan dan gangguan kualitas tidur pada lansia terutama di masa pandemi COVID-19. Pelayanan kesehatan khususnya puskesmas dapat membuat kegiatan-kegiatan yang berfokus kepada lansia seperti konseling, senam lansia, posbindu, pemeriksaan kesehatan, serta edukasi sehingga masalah kecemasan maupun gangguan tidur yang dialami lansia dapat teratasi.

4. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat menghilangkan rasa cemas selama masa pandemi COVID-19 seperti melakukan kegiatan senam, berjemur, meditasi di pagi hari,

mendengarkan suara musik yang menenangkan sehingga lansia juga akan mendapatkan hasil kualitas tidur yang baik selama masa pandemi COVID-19.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya membahas tingkat kecemasan sebagai faktor penyebab masalah kualitas tidur pada lansia selama masa pandemi COVID-19. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat membahas faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia seperti; status kesehatan, lingkungan, gaya hidup, diet, obat-obatan, dan lain-lain.

