

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN dan SARAN**

#### **7.1. Kesimpulan**

Jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur di Jawa Timur masih tinggi, sebanyak 52,12% serta hasil penelitian dari peneliti sebelumnya mengatakan bahwa kualitas tidur buruk pada lansia paling banyak yang tinggal di Panti Werdha. Kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya sebagian besar baik sebanyak 21 orang (70%) dan kemampuan fungsi kognitif utuh sebanyak 21 orang (70%). Dalam penelitian ini mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang kuat ( $r=0,704^{**}$ ), dan bermakna ( $p=0,000$ ) antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya memiliki kualitas tidur baik dengan fungsi kognitif baik. Hal ini mungkin disebabkan karena kenyamanan mereka tinggal di Panti sehingga dapat membantu proses tidurnya. Perhatian terhadap faktor yang berpengaruh pada kualitas tidur antara lain usia, penyakit, lingkungan, stres emosional, motivasi, dan kelelahan dapat lebih diprioritaskan di Panti Werdha sebagai sarana untuk mencapai fungsi kognitif lansia yang optimal.

#### **7.2. Saran**

##### **7.2.1. Bagi Tempat Penelitian**

Pihak institusi terkait mungkin dapat membuat jadwal tidur pada lansia, seperti saat memasuki jam tidur dilakukan terapi yang dapat memudahkan lansia

untuk tertidur atau memberikan *speaker* di setiap kamar yang tersedia yang dapat digunakan untuk memberikan musik-musik yang dapat membantu para lansia tertidur. Sehingga dapat memberikan kepuasan dan kenyamanan bagi lansia yang baru tinggal di Panti maupun yang sudah lama tinggal di Panti.

#### **7.2.2. Bagi Institusi Keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan tambahan ilmu pengetahuan tentang perubahan kualitas tidur dan fungsi kognitif yang terjadi pada lansia.

#### **7.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur maupun fungsi kognitif dan memberikan inovasi intervensi pada lansia yang memiliki kualitas tidur buruk dengan masalah kognitif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. D., & Puspitasari, W. (2015). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Kelurahan Barusari Kecamatan Semarang Selatan. *Ejournal UMM*, 7(1), 6-12. Diunduh dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view> tanggal 23 Januari 2018
- Arianti, T. A. (2012). *Sistem Neurobehaviour*. Jakarta. Salemba Medika.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta. Salemba Medika.
- Azizah, M. L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik RI. (2012). *Survei Ekonomi Nasional (Susenas)*. Diunduh dari <http://microdata.bps.go.id/mikrodata/index.php/catalog/633/> tanggal 28 November 2017
- Balitbang Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Diunduh dari [www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf) tanggal 18 Agustus 2017
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Dayamaes, R. (2013). *Gambaran Fungsi Kognitif Klien Usia Lanjut di Posbindu Rosella Legoso Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Timur Tangerang Selatan*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Ed. 1*. Yogyakarta : Deepublish.
- Edinger D. J., & Carney, E. C. (2008). *Overcoming Insomnia A Cognitive-Behavioral Therapy Approach*. New York. Oxford University.
- Haswita & Sulistyowati, R. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta. TIM.
- Hidayat. (2011). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia – Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Juddith, T.R. Julie, T.S., & Elizabeth, V.W. (2010). *Managing Sleep Disorder In The Elderly*. Nurse Practitioner.

Kalaria, N., Maestre, E., Arizaga, R., Friedland, R. P., Galasko, D., Hall, K., *et all.* (2008). *Alzheimer's Disease and Vascular Dementia in Developing Countries: Prevalence, Management, and Risk Factors*. Lancet Neurology.

Ling, J., & Catling, J. (2012). *Psikologi Kognitif*. Jakarta. Erlangga.

Maas, L. M., Buckwalter, C. K., Hardy, D. M., Tripp-Reimer, T., Titler, G. M., & Specht, P. J. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta : EGC.

Manurung, C. H., Karema, W., & Maja, J. P. S. (2016). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia di Desa Koka Kecamatan Tombulu. *Jurnal e-Clinic (eCI)*, 4(2). Diunduh dari

<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/14493> tanggal 22 Juni 2018

Martono, H. (2014). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 4*. Jakarta. FKUI.

Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati. Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba Medika.

Maryati, H., Bhakti, D. S., & Dwiningtyas, M. (2013). Gambaran Fungsi Kognitif pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Jurnal:STIKES Pemkab Jombang*. Diunduh dari

<http://www.stikespemkabjombang.ac.id/ejurnal/index.php/April-2013/article/view/17/15> tanggal 14 Desember 2017

Maryunani, A. (2014). *Kebutuhan Dasar Manusia (KDM) Bagi Perawat dan Mahasiswa Perawat*. Bogor. IN MEDIA.

Mubarak, I. W. (2007). *Bukur Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori & Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta : EGC.

Muhith, A. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik Ed. 1*. Yogyakarta. ANDI.

Mujahidullah, K. (2012). *Keperawatan Gerontik Merawat Lansia dengan Cinta dan Kasih Sayang*. Yogyakarta. PUSTAKA BELAJAR.

Myers, D. G. (2008). *Social Psychology*. 7<sup>th</sup> Ed. North America: McGraw-Hill, Inc.

Nabil, M. I., & Sulistyarini, W. D. (2014). Perbedaan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dengan Lansia di PSTW. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 2(1), 21-26. Diunduh dari

<http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/download/21/20> tanggal 14 Desember 2017

Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Ed. 3*. Jakarta. EGC.

Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Ed. 4*. Jakarta: Salemba Medika

- Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Potter, A. P., & Perry G. A. (2011). *Fundamental Keperawatan Ed. 7 Buku 3*. Indonesia. Salemba Medika.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun! Dengan Bugar karena Tidur yang Benar*. Jakarta. Hikmah.
- Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Rudimin., Harianto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, 2(1), 119-127. Diunduh dari <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/viewFile/150/184> tanggal 27 Juni 2018.
- Saladin, K. (2007). *Anatomy and Phsyiology The Unity of Form and Function 4th Ed*. New York. McGraw-Hill Companies.
- Santoso, H., & Ismail, A. (2009). *Memahami Krisis Usia Lanjut*. Jakarta. BPK Gunung Mulia.
- Sari, R. I. T., Onibala, F., & Sumarauw, L. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *E-journal Keperawatan*, 5(1), 1-8. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/114204-ID-hubungan-kualitas-tidur-dengan-fungsi-ko.pdf> tanggal 15 Desember 2017
- Saryono & Widiанти. (2011). *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Smyth, C. (2012). How to try this: Evaluating Sleep Quality in Older Adults. *American Journal of Nursing*.
- Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik Ed. 1*. Yogyakarta. ANDI.
- Surprenant, A.M. & Neath, I. (2007). Cognitive Aging. Dalam J. M. Wilmoth & K. F. Ferraro (Eds.). *Gerontology: Perspectives and Issues, Third Edition* (pp. 89-109). New York. Springer.
- Sutanto, V. A., & Fitriana, Y. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Tarwoto & Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Ulfa, Z. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Usia Lanjut di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Kota Banda Aceh. *Electronic*

*Theses and Dissertations (ETD):Universitas Syiah Kuala*. Diunduh dari [http://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=14366](http://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=14366) tanggal 22 Juni 2018

Upton, P. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Erlangga.

Wavy. (2008). *American Psychiatric*. New York. Medical College University.

Widuri, H. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia : Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur Ed. 1*. Yogyakarta. Gosyen Publishing.

Winarno, F. G., Winarno, Wida., & Winarno-Ahnan, A. D. (2015). *Telomer Membalik Proses Penuaan*. Jakarta. Gramedia.

Wold, G. (2012). *Basic Geriatric Nursing – 5th ed*. Missouri. Elsevier.