

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan adalah lansia dengan kualitas tidur baik sebanyak 45 orang (90%) dan lansia dengan kualitas tidur buruk sebanyak 5 orang (10%). Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya memiliki kualitas tidur baik. Hal ini mungkin disebabkan karena kenyamanan mereka tinggal di Panti sehingga dapat membantu proses tidurnya. faktor yang berpengaruh pada kualitas tidur antara lain usia, lama tinggal di panti, lingkungan dapat lebih diprioritaskan di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya sebagai sarana untuk mencapai kualitas tidur yang baik

7.2. Saran

7.2.1. Bagi Tempat Penelitian

Pihak petugas panti 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 nyaman bagi lansia yang baru tinggal di Panti maupun yang sudah lama tinggal di Panti.

7.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur yang terjadi pada lansia. Dengan jangka waktu penelitian yang cukup lama sehingga dapat meningkatkan ketelitian hasil penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Ratnawati, & Burhan. (2010). *Fisiologi Tidur dan pernapasan*. Jakarta: Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran UI.
- Asmandi. (2012). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Singapore: Elsevier.
- Dariah. (2015) Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Volume III, No.2. Diunduh dari <http://repository.unja.ac.id/2381/1/.pdf>. Diakses tanggal 08 Agustus 2018.
- Darmojo, B. (2015). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta : Badan Penerbit FKUI.
- Depkes RI. (2012). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Edinger D. J., & Carney, E. C. (2008). *Overcoming Insomnia A Cognitive Behavioral Therapy Approach*. New York. Oxford University.
- Ernawati, Syauqy, A., & Haisah, S. (2017). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi . Diunduh dari <http://repository.unja.ac.id/2381/1/.pdf>. Diakses tanggal 08 Agustus 2018.
- Hidayat, A. (2011). *Metode Penelitian dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ibrahim, A. (2013). *Sejahtera di Usia Senja : Dimensi Psikoreligi Pada Lanjut Usia* . Jakarta: FKUI.
- Ihromi, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Orang Lanjut Usia di Panti Werdha . Diunduh dari <http://repository.wima.ac.id/15007/>. Diakses tanggal 10 Oktober 2018.
- Islamiyah, W. R. (2018). *Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur*. Jakarta: CV. Sagung Seto.

Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang . *Jurnal Nursing studie Indonesia*, 2(1), 21-26. Diunduh dari <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article>. Diakses tanggal 18 Setember 2018.

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

Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2* . Jakarta: Salemba Medika.

Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.

Nabil, M. I., & Sulistyarini, W. D. (2013). Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga dengan lansia di PSTW. *Ners dan Kebidanan Indonesia*. ISSN: 2354-7642. Diunduh dari <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>. Diakses tanggal 12 September 2018.

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.

Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4 Vol 1*. Jakarta: EGC.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. Singapore: Salemba Medika.

Rahmayani, D., Wijaksono, M. A., & Putri, R. R. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dan Gaya Hidup Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda (Pstw) Budi Sejahtera Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan, Vol. 7 No. 1 Juli 2016* . Diunduh dari id.portalgaruda.org. Diakses tanggal 20 Agustus 2018.

Rudimin, Harianto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News Volume 2 Nomor 1*. Diunduh dari <https://publikasi.unitri.ac.id>. Diakses tanggal 20 Maret 2019.

Smyth, C. (2012). How to try this: Evaluating Sleep Quality in Older Adults. *American Journal of Nursing*.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: ANDI.

Wahid, A., & Wahyudi, A. S. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Mitra Wacana Medika.

Wijayanti, S. N. (2018). Hubungan *Loneliness* Level Dengan Kuaitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. Diunduh dari digilib.unisayogya.ac.id. Diakses tanggal 20 Maret 2019.