

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti melakukan indentifikasi dan analisis SOL pada lansia sebelum dan sesudah pemberian neurostimulasi menggunakan gadget VR sehingga didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil identifikasi SOL lansia sebelum diberikan neurostimulasi menggunakan VR yang diukur menggunakan STQ dan *actigraphy*. Hasil pengukuran secara subjektif dengan menggunakan STQ menunjukkan nilai Median 15.50, sedangkan pengukuran secara objektif menggunakan *actigraphy* menunjukkan nilai median sebesar 31 menit.
2. Hasil identifikasi SOL lansia sesudah diberikan neurostimulasi menggunakan VR didapatkan nilai rerata sebesar 27.90 menit.
3. Hasil analisis SOL sebelum dan sesudah secara keseluruhan tidak didapatkan pemendekkan SOL yang bermakna. Akan tetapi, pada subyek dengan SOL awal (> 30 menit) menunjukkan pemendekkan SOL yang bermakna. Sehingga, peneliti berkesimpulan penggunaan neurostimulasi dengan gadget VR ini dapat menghasilkan pemendekkan SOL yang nyata pada subyek yang memiliki SOL abnormal (> 30 menit) dimana hal ini perlu untuk diteliti lebih lanjut.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran yang dapat dilakukan untuk penelitian berikutnya :

1. Perlakuan dilakukan minimal 3 bulan atau lebih, untuk mendapatkan hasil yang lebih valid.
2. Perlakuan dilakukan pada lansia yang pada dasarnya sudah mengalami pemanjangan SOL dibandingkan dengan SOL yang normal.
3. Penelitian selanjutnya membandingkan perlakuan satu kali dengan perlakuan yang dilakukan selama beberapa kali agar lansia mengerti penggunaan VR dalam membantu aktivitas tidur.
4. Penelitian dilakukan dengan skala yang lebih besar dan jumlah responden yang lebih banyak sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dwi Susilo MS, Raden Sinang, S.ST. MS, Yeni Rachmawati, S.ST. MS, Dr. Budi Santoso, S.ST. MS, editors. Badan Pusat Statistik : Statistik Penduduk Lansia 2020. Badan Pusat Statistik; 2020. 261 p.
2. Sri Sunarti, Helena. Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. 2018;1–15.
3. Zambotti M De, Barresi G, Colrain IM, Baker FC. When sleep goes virtual : the potential of using virtual reality at bedtime to facilitate sleep. 2020;(September):1–4.
4. Syed-abdul S, Malwade S, Nursetyo AA, Sood M, Bhatia M, Barsasella D, et al. Virtual reality among the elderly : a usefulness and acceptance study from Taiwan. 2019;1–10.
5. Young S, Kang J. Intensive & Critical Care Nursing Effect of virtual reality meditation on sleep quality of intensive care unit patients : A randomised controlled trial. Intensive Crit Care Nurs [Internet]. 2020;(xxxx):102849. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2020.102849>
6. Suen Y, Marsel P, Juyoung LB, Jingjing L, Roshan X, Woontack LP. NapWell : An EOG - based Sleep Assistant Exploring the Effects of Virtual Reality on Sleep Onset. Virtual Real [Internet]. 2021;(0123456789). Available from: <https://doi.org/10.1007/s10055-021-00571-w>
7. Kemenkes RI. Keperawatan Gerontik. 2017. 105 p.
8. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Penyelenggaraan PPelayanan

Kesehatan Lanjut Usia Di Pusat Kesehatan Masyarakat. 2017;140.

9. Suzuki K, Miyamoto M, Hirata K. Sleep disorders in the elderly : Diagnosis and management. 2017;(May 2016):61–71.
10. Crivello A, Barsocchi P, Girolami M, Palumbo F. The Meaning of Sleep Quality: A Survey of Available Technologies. IEEE Access. 2019;7:167374–90.
11. Ambarwati R. Sleep , The Circadian Rhythms And Metabolism. 2017;X(1):42–6.
12. Feinsilver SH. Normal and Abnormal Sleep in the Elderly. 2021;37:377–86.
13. Edwards CA, Kouzani A, Lee KH, Ross EK. Neurostimulation Devices for the Treatment. Mayo Clin Proc [Internet]. 2017;92(9):1427–44. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.mayocp.2017.05.005>
14. Hudson S, Matson-Barkat S, Pallamin N, Jegou G. With or without you? Interaction and immersion in a virtual reality experience. J Bus Res [Internet]. 2019;100(October):459–68. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.10.062>
15. Saeed Alqahtani A, Foad Daghestani L, Fattouh Ibrahim L. Environments and System Types of Virtual Reality Technology in STEM: A Survey. Int J Adv Comput Sci Appl [Internet]. 2017;8(6):77–89. Available from: www.ijacsa.thesai.org

16. Mealy P. Virtual Reality & Augmented Reality.
17. Freeman D, Reeve S, Robinson A, Ehlers A, Clark D, Spanlang B, et al. Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychol Med*. 2017;47(14):2393–400.
18. Riva G, Wiederhold BK, Mantovani F. Neuroscience of Virtual Reality: From Virtual Exposure to Embodied Medicine. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*. 2019;22(1):82–96.
19. Jirakittayakorn N, Wongsawat Y. A Novel Insight of Effects of a 3-Hz Binaural Beat on Sleep Stages During Sleep. *Front Hum Neurosci* [Internet]. 2018;12:387. Available from: www.frontiersin.org
20. Smith MT, Mccrae CS, Cheung J, Martin JL, Harrod CG, Heald JL, et al. Use of Actigraphy for the Evaluation of Sleep Disorders and Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorders : An American Academy of Sleep Medicine Systematic Review , Meta-Analysis , and Grade Assessment. 2018;
21. Yüksel, D. Goldstone, A. Prouty, D. Forouzanfar, M. Claudatos S, Lee, Q. Wang, R. Dulai, T. Arra, N. Volpe, L. Durley, I. Baker F, de Zambotti M. The Use Of Immersive Virtual Reality And Slow Breathing To Enhance Relaxation And Sleep In Adolescents. *B Clinical Sleep Science Pract*. 2020;43:2020.