

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, penulis menyimpulkan bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas tidur yang buruk dan risiko jatuh rendah. Hasil analisis hubungan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia di Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Ciparay menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia dengan kekuatan hubungannya cukup kuat.

5.2 Implikasi Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan lansia di Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Ciparay. Semakin buruk kualitas tidur, maka semakin tinggi pula risiko jatuh. Oleh karena itu, pentingnya untuk menjaga kualitas tidur yang baik dan memperhatikan pencegahan jatuh dengan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan simpulan diatas, berikut beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh berbagai pihak:

1. Bagi responden

Lansia diharapkan dapat menjaga kualitas tidur yang baik dengan melakukan latihan relaksasi yang menenangkan pikiran dan tubuh sebelum tidur, seperti mandi air hangat, buang air kecil, menghindari stress, serta para lansia perlu di edukasi mengenai pencegahan jatuh sehingga dapat mengantisipasi terjadinya jatuh dan mampu melakukan berbagai aktivitas secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain.

2. Bagi Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Ciparay

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi lembaga sosial untuk membantu mengatasi masalah kualitas tidur buruk pada lansia, memotivasi lansia untuk menjaga kebiasaan tidur yang baik, mencegah

penyebab gangguan tidur dan memberikan dukungan. dan dukungan dan bantuan, sehingga lansia dapat berolahraga dan beraktivitas dengan aman. Dalam meminimalisir kejadian jatuh berulang pada lansia di panti, maka perlu dilakukan penelitian atau deteksi permasalahan pada lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya untuk membahas lebih dalam mengenai kualitas tidur dan risiko jatuh pada lansia, dengan mempertimbangkan berbagai bidang penelitian dan mengkaji faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini untuk memperkaya kajian dalam bidang ini.