

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lansia yang tinggal di lingkungan institusional (panti werdha), ditemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kualitas tidur yang buruk dengan gangguan fungsi kognitif ($p < 0,001$). Lansia dengan kualitas tidur rendah cenderung menunjukkan penurunan fungsi kognitif yang lebih tinggi dibandingkan lansia dengan kualitas tidur yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan faktor yang berkontribusi besar terhadap kesehatan kognitif lansia. Gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari, durasi tidur yang tidak mencukupi, dan perasaan tidak segar setelah bangun tidur, terbukti memiliki hubungan erat dengan penurunan kemampuan mengingat, berkonsentrasi, dan melakukan aktivitas harian. Oleh karena itu, peningkatan kualitas tidur perlu menjadi salah satu fokus dalam upaya menjaga dan meningkatkan fungsi kognitif lansia, khususnya yang tinggal di panti werdha.

5.2 Saran

1. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

- a. Disarankan agar hasil penelitian ini digunakan sebagai bukti pendukung praktik keperawatan gerontik, khususnya dalam penyusunan asuhan keperawatan yang menekankan pentingnya kualitas tidur untuk mempertahankan fungsi kognitif pada lansia.
- b. Disarankan agar hasil penelitian ini mendorong pengembangan intervensi keperawatan non-farmakologis, seperti sleep hygiene, relaksasi, atau edukasi pola tidur, yang dapat diterapkan oleh perawat dalam praktik keperawatan lansia.
- c. Disarankan agar temuan ini dimanfaatkan sebagai bahan edukasi bagi perawat dalam memberikan penyuluhan kepada lansia, keluarga, maupun pengelola fasilitas pelayanan lansia mengenai pentingnya

menjaga kualitas tidur sebagai salah satu upaya untuk mencegah penurunan fungsi kognitif.

2. Saran bagi Layanan Kesehatan

Diharapkan agar fasilitas pelayanan kesehatan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam merencanakan program skrining kualitas tidur bagi lansia, sehingga potensi gangguan tidur maupun penurunan fungsi kognitif dapat dideteksi secara dini dan ditangani dengan tepat. Selain itu, diharapkan pula tenaga kesehatan dapat lebih proaktif dalam memberikan intervensi promotif dan preventif terkait peningkatan kualitas tidur pada lansia.

3. Saran bagi Panti Werdha

Diharapkan agar pihak pengelola panti werdha dapat meningkatkan mutu layanan dengan menyediakan lingkungan tidur yang nyaman dan mendukung, mengatur jadwal tidur yang teratur, serta melaksanakan program relaksasi atau edukasi sleep hygiene secara berkala. Upaya ini diharapkan mampu mendukung pencegahan penurunan fungsi kognitif pada penghuni lansia.

4. Saran bagi Keluarga dan Masyarakat

Diharapkan agar keluarga dan masyarakat dapat meningkatkan kepedulian terhadap kualitas tidur lansia dengan menciptakan suasana lingkungan yang kondusif untuk tidur nyenyak, mendampingi lansia dalam menerapkan pola tidur yang sehat, serta aktif mencari informasi terkait pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai bagian dari upaya mempertahankan fungsi kognitif.