

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur pada lanjut usia dengan demensia menunjukkan bahwa sebagian besar (68.8%) lansia mengalami kualitas tidur buruk dan (31.3%) lansia mengalami kualitas tidur baik.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi kepada tenaga kesehatan khususnya perawat harus dapat mengetahui proses perubahan normal tersebut sehingga dapat memberikan pelayanan tepat dan membantu adaptasi lansia terhadap perubahan kualitas tidur yang dialami oleh lansia. Kepada pihak Panti Sosial Tresna Wreda Budi Pertiwi dan Panti Sosial Tresna Wreda Senjarawi dalam perencanaan program – program atau penyuluhan terhadap lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan demensia menjadi terpenuhi dengan baik. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya.

#### **5.3 Rekomendasi**

Adapun saran dari penelitian ini adalah:

1. Secara praktis
  - a. Panti Sosial Tresna Wreda Budi Pertiwi dan Panti Sosial Tresna Wreda Senjarawi

Untuk pihak panti agar tetap mempertahankan upaya untuk memberikan pelayanan yang tepat dan membantu adaptasi lansia terhadap perubahan yang sedang dialaminya dan mengadakan kegiatan lain secara rutin supaya disiang hari lansia tidak bosan dan mengantuk dan sebagai bahan masukan perlu dibuat kegiatan yang menunjang untuk meningkatkan fungsi kognitif terutama demensia agar tidak terus menurun, seperti melakukan kegiatan pendidikan kesehatan dan melakukan diskusi kembali dengan apa sudah dibahas karena lebih bermanfaat supaya merangsang aktivitas otak untuk berfikir kembali.

## 2. Secara akademis

### a. Pendidikan keperawatan

Sebagai bahan bacaan untuk menambah pengetahuan bagi mahasiswa di program studi DIII Keperawatan UPI mengenai kualitas tidur pada lanjut usia dengan demensia di Panti Sosial Tresna Wreda Budi Pertiwi dan Panti Sosial Tresna Wreda Senjarawi.

### b. Peneliti selanjutnya

Diharapkan bisa menambah referensi, informasi dan menjadi dasar dalam penelitian mengenai kualitas tidur pada lanjut usia dengan demensia