

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di Desa Karangjoho Karangdowo Klaten dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden lansia di Desa Karangjoho Karangdowo Klaten berdasarkan usia dengan rata-rata 69,81 tahun dengan standart deviasi 7,137. Jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 71,4%. Status pernikahan responden sebagian besar adalah kawin yang berjumlah 56,3%. Pendidikan responden sebagian besar tidak sekolah dengan jumlah 91,6%. Pekerjaan responden sebagian besar adalah tidak bekerja dengan jumlah 47,1%. Riwayat penyakit sebagian responden adalah tidak memiliki riwayat penyakit kronis dengan jumlah 90,8%.
2. Kualitas tidur lansia di Desa Karangjoho Karangdowo Klaten sebagian besar adalah lansia yang memiliki kualitas tidur buruk dengan jumlah 74,8%.
3. Fungsi kognitif lansia di Desa Karangjoho Karangdowo Klaten sebagian besar adalah lansia dengan kognitif normal yang berjumlah 57,1%, dan lansia dengan gangguan kognitif berjumlah 42,9%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di Desa Karangjoho Karangdowo Klaten dengan nilai p value $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi institusi kesehatan, seperti puskesmas maupun dinas kesehatan daerah, untuk mengembangkan program intervensi yang berbasis bukti guna meningkatkan kualitas tidur lansia sebagai langkah preventif terhadap penurunan fungsi kognitif.

2. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman yang sederhana bagi lansia mengenai pentingnya kualitas tidur dalam menjaga fungsi kognitif. Dengan informasi tersebut, lansia diharapkan mampu melakukan perubahan perilaku yang dapat meningkatkan kualitas tidur, memperlambat penurunan fungsi kognitif, serta mempertahankan kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk memperdalam pemahaman ilmiah tentang hubungan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lansia, serta mengasah kemampuan dalam pengumpulan dan analisis data menggunakan instrumen PSQI dan MMSE/MoCA. Selain itu, penelitian ini juga membantu mahasiswa untuk meningkatkan kepekaan sosial terhadap permasalahan kesehatan lansia di masyarakat. Pengalaman tersebut menjadi bekal penting dalam mengembangkan kompetensi profesional, khususnya di bidang keperawatan gerontik dan pelayanan kesehatan lansia.

4. Bagi Perawat

Penelitian ini dapat memberikan panduan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang lebih terfokus pada peningkatan kualitas tidur lansia, sehingga membantu mengurangi risiko penurunan fungsi kognitif dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan studi yang lebih mendalam mengenai hubungan kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lansia, khususnya di wilayah pedesaan dengan karakteristik sosial-budaya yang khas.