

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Sebagian besar Lansia wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok mengalami kualitas tidur yang buruk dengan persentase 90%.
- b. Banyak lansia wanita pada Komunitas Dahlia Senja Limo Depok memiliki tingkat depresi yang normal dengan persentase 55%, namun terdapat sekitar 35% mengalami depresi ringan.
- c. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada Komunitas Lansia wanita Dahlia Senja Limo Depok.

#### **V.2 Saran**

- a. Diharapkan pada penelitian ini dapat menjadi sebuah bahan referensi dan dapat digunakan untuk kepentingan pengembangan untuk penelitian selanjutnya.
- b. Dibutuhkannya jumlah sampel yang lebih banyak lagi pada penelitian selanjutnya agar dapat memperoleh hasil yang akurat dan lebih valid lagi.
- c. Dibutuhkannya edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kualitas tidur, berdasarkan penelitian ini mayoritas lansia mengalami kualitas tidur yang buruk
- d. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti dan menganalisis mengenai faktor lain yang mempengaruhi depresi