

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai gambaran kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur tersebut diukur menggunakan PSQI, yang memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi tidur. Gangguan tidur pada lanjut usia di panti sosial ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia, jenis kelamin, riwayat pekerjaan, dan status pernikahan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Mayoritas lanjut usia pada kelompok usia 60–74 tahun lebih sering mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan kelompok usia 75–89 tahun.
- b. Mayoritas lanjut usia pada responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan jenis kelamin laki-laki.
- c. Mayoritas lanjut usia pada pekerjaan terdahulu memiliki kualitas tidur yang buruk pada kelompok yang dahulunya dibandingkan dengan lanjut usia yang tidak bekerja.
- d. Mayoritas lanjut usia pada status pernikahan memiliki responden berstatus janda memiliki persentase kualitas tidur buruk dibandingkan dengan status pernikahan menikah.
- e. Mayoritas lanjut usia mengenai kualitas tidur berdasarkan domain kualitas tidur berdasarkan penelitian yang melibatkan 82 responden lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, kualitas tidur subjektif sebagian besar responden tergolong cukup baik, meskipun masih dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikologis. Durasi tidur rata-rata antara 6-7 jam per hari menunjukkan adaptasi yang cukup baik terhadap perubahan pola tidur akibat penuaan. Efisiensi tidur yang tinggi (>85%) mencerminkan efektivitas dalam memanfaatkan waktu tidur, didukung oleh jadwal tidur

yang teratur di panti. Namun, terdapat gangguan tidur ringan hingga sedang yang sering dialami, meskipun penggunaan obat tidur sangat rendah. Mayoritas responden mampu menjaga kualitas tidur secara alami tanpa bergantung pada obat tidur. Selain itu, disfungsi siang hari yang cukup signifikan menunjukkan perlunya peningkatan aktivitas fisik dan sosial untuk mendukung kualitas tidur yang lebih baik.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, ditemukan gambaran yang memerlukan perhatian lebih dalam upaya meningkatkan kesejahteraan penghuni panti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lanjut usia di panti tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk, yang tentunya berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Berbagai faktor yang memengaruhi kualitas tidur tersebut meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan terdahulu, status pernikahan, serta faktor lingkungan. Sebagai contoh, lanjut usia dengan status pernikahan cerai mati cenderung mengalami kualitas tidur yang lebih buruk, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kesepian dan perasaan kehilangan. Faktor-faktor ini memberikan wawasan lebih mendalam mengenai variasi kualitas tidur pada kelompok lanjut usia, mengingat perubahan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia dapat memengaruhi kualitas tidur mereka.

Untuk meningkatkan kualitas tidur lanjut usia, penting untuk memperhatikan faktor-faktor eksternal yang memengaruhi tidur, seperti rutinitas harian yang tidak teratur, lingkungan tidur yang kurang nyaman, serta gangguan sosial. Penyediaan lingkungan tidur yang kondusif, seperti pengaturan suhu kamar yang nyaman dan menciptakan suasana yang tenang, sangat diperlukan. Dengan pendekatan yang tepat, kualitas tidur lanjut usia di panti sosial dapat ditingkatkan, yang pada gilirannya akan mendukung peningkatan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.