

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 40 responden mengenai korelasi kualitas tidur dan tingkat ketergantungan *activity daily living* (ADL) dengan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3, didapatkan kesimpulan sebagai berikut.

1. Lansia yang tidak depresi atau normal sebanyak 28 orang (70%), kategori depresi ringan sebanyak 8 orang (20%), kategori depresi sedang sebanyak 3 orang (7,5%), dan kategori depresi berat sebanyak 1 orang (2,5%).
2. Lansia yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 21 orang (52,5%), sedangkan dengan kualitas tidur baik sebanyak 19 orang (47,5%).
3. Lansia yang memiliki tingkat ketergantungan *activity daily living* (ADL) dengan kategori mandiri sebanyak 29 orang (72,5%), kategori ketergantungan sedang sebanyak 8 orang (20%), dan kategori ketergantungan ringan sebanyak 3 orang (7,5%).
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat ketergantungan *activity daily living* (ADL) dengan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3.

5.2 Saran

5.2.1 Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3

Penelitian ini diharapkan dapat membuat para lansia di panti sosial lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Meskipun hasil penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan langsung antara kualitas tidur dan tingkat ketergantungan *activity daily living* (ADL) dengan gangguan depresi, lansia tetap perlu menjaga pola hidup yang sehat untuk mendukung kesejahteraan mental. Lansia penghuni panti sosial juga diharapkan berpartisipasi pada aktivitas-aktivitas yang diselenggarakan oleh pihak panti agar dapat menurunkan risiko terjadinya depresi dan meningkatkan kualitas hidup selama tinggal di panti sosial.

5.2.2 Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi panti sosial dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesehatan mental lansia. Melalui pengembangan berbagai program, seperti peningkatan kegiatan sosial, edukasi mengenai kesehatan mental, serta penyediaan layanan konseling dan dukungan psikologis, panti sosial dapat membantu lansia merasa lebih didukung secara emosional. Selain itu, panti sosial juga perlu menetapkan dan menerapkan aturan terkait pola tidur lansia, termasuk pengaturan jam tidur yang teratur serta upaya menjaga lingkungan tetap tenang dan minim kebisingan pada waktu istirahat untuk mendukung kualitas tidur lansia. Pemantauan kesehatan secara rutin, baik fisik maupun mental, juga penting dilakukan, disertai dengan penyediaan terapi fisik atau fisioterapi secara berkala untuk mempertahankan fungsi fisik dan kemandirian lansia. Pelaksanaan berbagai upaya tersebut diharapkan mampu menurunkan risiko depresi sekaligus meningkatkan kesejahteraan lansia selama tinggal di panti sosial.

5.2.3 Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan dan menumbuhkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur, kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, serta pencegahan depresi pada lansia. Masyarakat diharapkan lebih peduli terhadap kondisi lansia di lingkungan sekitar dengan memberikan dukungan, perhatian, dan membantu mereka mengakses layanan kesehatan atau kegiatan positif yang dapat menunjang kesejahteraan fisik dan mental.

5.2.4 Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta untuk mengembangkan program pembelajaran yang berfokus pada penguatan kesehatan mental lansia melalui seminar dan pelatihan bagi mahasiswa. Selain itu, institusi juga diharapkan memperkuat kerja sama dengan Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 sehingga penelitian lanjutan maupun praktik di lapangan dapat terus difasilitasi dan memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu serta peningkatan kesejahteraan lansia.

5.2.5 Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi depresi pada lansia, seperti kondisi psikologis, dukungan sosial, riwayat penyakit kronis, serta pengaruh lingkungan.