

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Pola Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta yang dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta, Cipayung, Jakarta Timur dengan jumlah responden sebanyak 67 orang maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

a. Gambaran karakteristik responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas usia lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta adalah 70 tahun. Mayoritas berjenis kelamin perempuan berjumlah 51 responden (76,1%) dengan durasi lama tinggal lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta bervariasi antara 1 hingga 15 tahun, dengan rata-rata lama tinggal sebesar 4 tahun.

b. Gambaran pola tidur lansia

Berdasarkan hasil analisis univariat, mayoritas lansia memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 57 responden (85,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan tidur masih menjadi masalah yang dominan pada lansia di panti sosial. Pola tidur yang buruk pada lansia dapat berkaitan dengan perubahan fisiologis akibat proses penuaan, kondisi lingkungan panti, penyakit penyerta, serta rutinitas harian yang berbeda dibandingkan saat tinggal bersama keluarga.

c. Gambaran aktivitas fisik lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat aktivitas fisik lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta adalah rendah sebanyak 26 responden (38,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian lansia belum melakukan aktivitas fisik secara optimal sesuai dengan rekomendasi kesehatan, meskipun panti

menyediakan kegiatan rutin. Aktivitas fisik yang kurang dapat berdampak pada penurunan kapasitas fisik dan kognitif lansia.

d. Gambaran fungsi kognitif lansia

Hasil pengukuran fungsi kognitif menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan kognitif sedang sebanyak 28 responden (41,8%), diikuti oleh gangguan ringan dan berat. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa penurunan pada fungsi kognitif merupakan kondisi yang cukup umum pada lansia penghuni panti sosial, seiring dengan proses penuaan dan berbagai faktor pendukung lainnya.

e. Hubungan pola tidur dengan fungsi kognitif

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan fungsi kognitif ditandai dengan ($p = 0,233$; $p > 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) diterima. Meskipun demikian, secara deskriptif terlihat bahwa lansia dengan pola tidur buruk lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan gangguan kognitif sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur tetap memiliki relevansi klinis terhadap fungsi kognitif, meskipun hubungannya kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang belum sepenuhnya diteliti dalam penelitian ini.

f. Hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada lansia ditandai dengan *P Value* 0,001 ($p < 0,05$). Lansia yang beraktivitas fisik secara aktif (cukup) cenderung untuk memiliki fungsi kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang kurang aktif. Penggabungan kategori aktivitas fisik dilakukan berdasarkan pertimbangan metodologis dan ilmiah, serta tidak mengubah makna klinis variabel. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peranan yang penting dalam mempertahankan dan mendukung fungsi kognitif pada lansia.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan fungsi kognitif pada lansia, sedangkan pola tidur tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik meskipun

tetap penting secara klinis. Hasil penelitian ini menegaskan perlunya perhatian khusus terhadap peningkatan aktivitas fisik serta pemantauan kualitas tidur lansia sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam asuhan keperawatan gerontik di panti sosial.

V.2 Saran

a. Bagi Lansia

Lansia dianjurkan untuk tetap aktif secara fisik sesuai kemampuan masing-masing, misalnya melakukan senam ringan, jalan kaki, atau aktivitas harian lainnya secara rutin. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, menjaga fungsi kognitif, dan memperbaiki kesejahteraan secara keseluruhan. Selain itu, lansia diharapkan untuk membiasakan pola tidur yang teratur, tidur cukup, dan menghindari tidur berlebihan atau tidur terlalu siang, sehingga ritme tidur tetap seimbang. Lansia juga disarankan untuk berinteraksi sosial dengan penghuni lain secara aktif, karena dukungan sosial dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kualitas hidup di panti.

b. Bagi Panti Werdha

Bagi pengelola panti disarankan untuk menyusun jadwal aktivitas fisik terstruktur, seperti senam lansia minimal 2–3 kali per minggu, jalan pagi bersama, serta kegiatan rekreasi sederhana. Pengelola panti juga dapat mengatur jadwal tidur dan aktivitas harian yang konsisten untuk membantu membentuk ritme tidur lansia. Selain itu, pengelola dapat menyediakan kegiatan stimulasi kognitif dan sosial, seperti permainan memori, membaca bersama, atau kegiatan keterampilan, serta melakukan pemantauan rutin terhadap aktivitas fisik dan kondisi kognitif lansia sebagai upaya deteksi dini penurunan fungsi kognitif.

c. Bagi Tenaga Kesehatan/Perawat di Panti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pengelola Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta sebagai dasar dalam menyusun kegiatan rutin yang mendukung pemeliharaan fungsi kognitif lansia, seperti peningkatan frekuensi dan variasi aktivitas fisik ringan,

kegiatan stimulasi kognitif sederhana, serta pengaturan jadwal istirahat dan tidur lansia. Selain itu, tenaga keperawatan di panti diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam pemberian asuhan keperawatan berbasis bukti dengan melakukan pemantauan fungsi kognitif secara berkala dan memberikan edukasi sederhana kepada lansia terkait pentingnya aktivitas fisik dan pola tidur yang baik.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan pembelajaran berbasis praktik, dengan meningkatkan kegiatan praktik klinik mahasiswa di panti sosial. Mahasiswa dapat dilibatkan secara langsung dalam perencanaan dan pelaksanaan program aktivitas fisik, edukasi pola tidur, serta kegiatan stimulasi kognitif bagi lansia. Selain itu, institusi dapat mendorong pengembangan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia di panti sosial.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian intervensi yang aplikatif, seperti program senam lansia terjadwal, edukasi pola tidur yang baik, atau aktivitas stimulasi kognitif, sehingga dampak langsung terhadap fungsi kognitif dapat diukur. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain longitudinal untuk memantau perubahan kondisi lansia dalam jangka waktu tertentu serta memperluas variabel penelitian, seperti status gizi, penyakit kronis, dan dukungan sosial. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol faktor gaya hidup yang belum terdapat dalam penelitian ini seperti pola makan, tingkat stres, dan tingkat pendidikan, yang berpotensi memengaruhi pola tidur, aktivitas fisik dan fungsi kognitif responden.