

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dengan metode *cross – sectional* terhadap 86 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 di wilayah Jakarta Barat, dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat ADL pada lansia menunjukkan hasil bahwa mayoritas lansia mengalami ketergantungan yaitu total 46 responden (53,5%) dibandingkan mandiri yaitu 40 responden (46,5%). Dengan penjabaran hasil penilaian yaitu para responden yang tingkat ADL nya ketergantungan ringan sebanyak 28 responden (32,6%), ketergantungan sedang sebanyak 15 responden (17,4%), tidak ada yang mengalami ketegantungan berat (0%) dan ketergantungan total yaitu 3 responden (3,5%).
2. Jumlah lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur sebanyak 55 responden (64%) dibandingkan kualitas tidur yang baik yaitu 31 responden (36%).
3. Tingkat *Acitivity of Daily Living* (ADL) dan kualitas tidur para lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki hubungan yang signifikan ($p\ value = 0,022$). Didapatkan hasil bahwa lansia yang tingkat ADL nya ketergantungan memiliki faktor risiko 1,52 kali lebih cenderung mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan lansia yang tingkat ADL nya mandiri.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat ADL dengan kualitas tidur pada lansia. Dimana para lansia dalam penelitian ini yang mengalami ketergantungan, kualitas tidurnya cenderung buruk. Dengan faktor risiko 1,52 kali lansia yang tingkat ADL nya ketergantungan, kualitas tidurnya cenderung buruk dibandingkan lansia yang tingkat ADL nya mandiri.

6.2 Saran

1. Saran bagi penelitian selanjutnya yaitu lebih menggali kemungkinan faktor risiko lain yang bisa mengakibatkan penurunan kualitas tidur pada lansia, agar penelitian mengenai hubungan tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kualitas tidur pada lansia hasilnya menjadi lebih akurat dari penelitian ini.
2. Saran untuk Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 untuk melakukan skrining ulang pada lansia terkait masalah fisik dan kejiwaan secara menyeluruh agar dapat menemukan faktor risiko yang menjadi penyebab utama lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dan juga senantiasa melatih lansia agar ADL nya menjadi mandiri sehingga lansia dapat mengurus kebutuhan dasarnya tanpa bergantung pada orang lain.