

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian oleh 190 responden di Kelurahan Dulalowo Kecamatan Kota Tengah lebih banyak yang memiliki kualitas tidur kurang dibandingkan dengan yang memiliki kualitas tidur baik.
2. Dari hasil penelitian oleh 190 responden di Kelurahan Dulalowo Kecamatan Kota Tengah lebih banyak yang memiliki fungsi kognitif terganggu dibandingkan dengan yang memiliki fungsi kognitif tidak terganggu.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif di Kelurahan Dulalowo Kecamatan Kota Tengah dimana diperoleh *p value* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

5.2 Saran

1. Bagi Masyarakat

Sebaiknya lansia dapat mempertahankan kondisi fisik dan mental yang baik, gaya hidup yang sehat, dapat menerapkan latihan relaksasi otot progresif. Anggota keluarga lansia dan masyarakat sekitar hendaknya meningkatkan dukungannya terhadap lansia agar lansia berada pada kualitas tidur terbaiknya, misalnya dengan mengingatkan lansia untuk mempertahankan gaya hidup yang sehat.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Perawat bisa memahami pengkajian kualitas tidur pada Lansia dan pengkajian kemampuan kognitif pada Lansia serta lebih memperhatikan kondisi Lansia khususnya dalam hal mengingat dengan cara memberikan penyuluhan tentang

pentingnya kualitas tidur lansia dan aktifitas lain yang bisa melatih fungsi kognitif lansia.

3. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden untuk dapat mengatasi kualitas tidur yang kurang baik di pusat pelayanan kesehatan terdekat dengan konsultasi secara langsung.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian yang berusia kurang dari 60 tahun pada kualitas tidur dan fungsi kognitif sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pembandingan dengan kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lansia yang berusia 60 tahun atau lebih dan perlu dilakukan pengukuran tidur siang agar lebih dapat menilai kualitas tidur lansia 24 jam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhith, S. S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: ANDI.
- Agustin, D. *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift* di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon, 2012.
- Calero, M.D., & Navarro, E., 2007. *Cognitive Plasticity as A Modulating Variable on the Effects of Memory Training in Elderly Persons*. *Archives of Clinical Neuropsychology* 22 (2007) 63-72. <http://www.sciencedirect.com>., diakses 17
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dwi nuraini, W. P. (2016). *Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Kelurahan Barusari Kecamatan Semarang Selatan*. *Jurnal Keperawatan* , 7.
- Eko Surahmanto. E & Gloria Pandean, V. (2016). *Hubungan Hipertensi dengan Fungsi Kognitif di Poliklinik SMF Ilmu Penyakit Dalam RSUD Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. *Jurnal e-Clinic (eCI)*. Volume 4, Nomor 1, JanuariJuni.
- Famelia Yurintika, F. S. (2015). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia yang Insomnia*. *Jurnal Keperawatan* , 1117.
- Folstein, M., Susan, E.F., Paul, R.M., *Mini-mental state: a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician*. Volume 12, Issue 3, *J Psychiatry Res*;189–198.
- Gething, L., Fethney, J., McKee, K., Persson, L.O., Goff, M., & Church-ward, M., 2004. *Validation of the Reactions to Ageing Questionnaire: Assessing Similarities A Cross Several Countries*. *Journal of gerontological nursing*. 30(9), 47-54. www.conceptwiki.org/.../
- Haimov, I., & Shatil, E. *Cognitive training improves sleep quality and cognitif function among olders adults with insomnia*. *Proquest Agriculture journals, SanFransisco*, April vol. 8, 2013.
- Hanna Santoso, A. I. (2009). *Memahami Krisis Lanjut Usia*. Jakarta: Gunung mulia.
- Hanifa, A. 2017. *Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Margaguna Jakarta Selatan*. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.

- Heny, LP., Sutresno, I Nyoman., Wira, P. *Pengaruh Masase Punggung terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. Jurnal Dunia Kesehatan II. Vol 2 no. 2, 2013.*
- Kozier, B., et al. *Fundamental Of Nursing : Concept, Process, and practice. Seventh edition . New Jercey :Prentice – hall, Inc,2004*
- Lovell, M. 2006. *Caring for the Elderly: Changing Perceptions and Attitudes. Journal of Vascular Nursing. 24(1), 22-26.4566 (www.sciencedirect.com/science/article/pii/ S1062030305001688., diakses 7 Nopember 2012)*
- Miller, C.A. 2009. *Nursing for Wellness in Older Adults. 5th Edition ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins*
- Potter, P.A.& Perry,A.G (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep,Proses, dan Praktik. Edisi 4. Vol.2.EGC,Jakarta*
- Marlina, R. D. (2012). *Hubungan antara Fungsi Kognitif dengan Kemampuan Interaksi Sosial pada Lansia di Kelurahan Mandan Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Maryati, H. (2013). *Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Di UPT PANTI WERDHA MOJOPAHIT. (DESCRIPTION OF COGNITIVE FUNCTION IN ELDERLY UPT INSTITUTION IN ELDERLY MOJOPAHIT , 2.*
- Martono, H. (2009). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia). Jakarta: Balai Penerbit FKUI*
- Maas, L.Merideann.2011. *Asuhan Keperawatan Gerontik : Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, & Intervensi NIC. Jakarta:EGC*
- Notoatmodjo, S.2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan Jakarta : Rineka Cipta*
- Orhan, Fatma Ozlem ., Tuncel, Deniz, dkk. *Relationship between sleep quality anddepression among elderly nursing home residents in Turkey. Proquest Psychology Journals;16:1059 – 1067, 2012.*
- Padila. (2013). *buku ajar keperawatan gerontik. Yogyakarta: nuha medika.*
- Papalia E, Diane, Olds Wendkos, Sally, Feldman Duskin, Ruth. *Human Development Elevent Edition. New York : The McGraw-Hill Companies,2008*
- Priyoto. (2015). *Nursing intervention Classification dalam keperawatan gerontik. Jakarta: Salemba Medika.*

- Rosita, M.D. *Hubungan Antara Fungsi Kognitif dengan kemampuan interaksi sosial pada lansia di Kelurahan Mandan Wilayah Kerja Sukoharjo*, 2012.
- Stanley, Mickey dan Patricia Gaunlett B. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Edisi 2. Jakarta. EGC, 2007.
- Santoso, H., & Ismail, A. (2009). *Memahami krisis lanjut usia*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Simonson, Bergeron, Crecelius, Maguire, Osterweil, Spivack, Stwalley, dan Zee. 2007. *Improving sleep management in elderly :a guideto the management of insomnia in long – term care. Annals of Long Term Care : Clinical Care and Aging 2007;15(12;suppl 1):1-16* [serial online]. http://www.annalsoflongtermcare.com/attachments/12_07_Takeda_ALTC12SupplFinalV2.pdf [2 Maret 2012]
- Stanley, M.& Beare, P. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Edisi 2). Jakarta: EGC
- Wreksoatmodjo. 2012. *Pemeriksaan Status Mental Mini pada Usia Lanjut di Jakarta*. Jurnal Medika. Vol.XXX, September, hal. 563.
- Wreksoatmodjo, B. R. (2014). *Pengaruh Sosial Engagement terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia di Jakarta*. Hasil Penelitian. CDK.214. Vol. 41. No.3.
- WHO. *Definition of an older or elderly person*. Available from URL : http://www.who.int/whosis/mds/mds_definition
- Zulfitri, R. (2010). *Konsep Diri dan Gaya Hidup Lansia yang mengalami penyakit Kronis di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru*.
- Zulsita, A. (2010). *Gambaran kognitif pada lansia di RSUP H. Adam Malik Medan dan Puskesmas Petisah Medan*. Diperoleh tanggal 19 Juni 2014 dari http://repository.usu.ac.id/bitstream/12345_6789/21571/7/.pdf.