

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur di Indonesia dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis univariat dari 2.868 responden menunjukkan bahwa terdapat 50,2% responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk di Indonesia pada tahun 2014 berdasarkan analisis data sekunder IFLS. Mayoritas responden berada pada lanjut usia 60-69 tahun (69,6%), jenis kelamin perempuan (51,1%), pendidikan rendah (84,9%), bekerja (57,7%), kawin (66%), tidak merokok (55,4%), kesehatan psikologis buruk (50,5%), dan aktivitas fisik cukup (51,3%).
2. Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, merokok, dan kesehatan psikologis dengan kualitas tidur di Indonesia. Sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan kualitas tidur yaitu usia, status perkawinan dan aktivitas fisik.
3. Hasil analisis multivariat didapatkan bahwa variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap kualitas tidur buruk yaitu kesehatan psikologis setelah dikontrol oleh variabel usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan status perkawinan.

7.2 Saran

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan dengan demikian peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kualitas hidup pada lanjut usia, oleh karena itu sebaiknya pihak keluarga memberikan dukungan psikologis yaitu meningkatkan kedekatan emosional agar lansia berada pada kesehatan psikologis yang baik untuk mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik. Keluarga yang mempunyai lansia harus menjaga dan merawat kondisi fisiknya, sering berkomunikasi, memberikan semangat dan melibatkan lanjut usia dalam kegiatan sehari-hari sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan dan menciptakan efek yang positif terhadap kesehatan psikologis sehingga meningkatkan harapan hidup lanjut usia.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian kualitatif untuk mengetahui lebih dalam penyebab responden lanjut usia mengalami kualitas tidur buruk dan menambah variabel independen lainnya.
3. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan diharapkan mengoptimalkan peran posyandu lansia dan puskesmas dalam upaya sosialisasi dan pencegahan dengan pemberian penyuluhan mengenai pentingnya kualitas tidur agar masyarakat mengetahui serta lebih memperhatikan kesehatan.