

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Gambaran kualitas tidur lansia dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kualitas tidur lansia buruk. Hasil penelitian ini, dapat memberikan masukan bagi tenaga kesehatan untuk menentukan intervensi dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur lansia. Tenaga kesehatan dapat mengadakan terapi kelompok. Lansia yang kualitas tidurnya baik diminta bercerita mengenai kebiasaan tidurnya, sehingga dapat memberikan contoh bagi lansia yang lain. Tenaga kesehatan mampu memberikan intervensi berupa jemur pagi untuk meningkatkan kualitas tidur pasien .

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, maka disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata rata lama jemur responden pada penelitian ini bervariasi antara lain 23.3% responden berjemur selama 15 menit, 66.7 % responden dijemur selama 30 menit, responden tidak ada yang dijemur selama 45 menit, tetapi 10% responden berjemur selama 60 menit.
2. Hasil penelitian tentang kualitas tidur pasien setelah dilakukan intervensi jemur pagi selama 3 hari didapatkan data responden yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 16 responden (53.3%), responden yang memiliki gangguan tidur ringan berjumlah 14 responden (20.0%).
3. Ada Pengaruh Lama Jemur Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pasien lansia diruang Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang, berdasarkan hasil uji Paired T-Test didapatkan tingkat kemaknaan  $p=0,05$ . ditunjukkan nilai  $p$ -value = 0,000 ( $<0,05$ ). Besarnya nilai  $p < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima menunjukkan ada pengaruh dari keduanya.

## B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta kelemahan yang ada dalam penelitian, peneliti memberikan saran:

1. Rumah sakit
  - a. Membuat SPO (Standar Prosedur Operasional) tentang terapi berjemur pada pasien lansia khususnya untuk meningkatkan kualitas tidur pasien
  - b. Menyediakan area terbuka untuk memfasilitasi kegiatan jemur pasien di pagi hari
2. Perawat
  - a. Supaya perawat selalu meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi pada pasien tentang pentingnya jemur pagi
  - b. Memahami bahwa ada intervensi perawat yang mampu meningkatkan kualitas tidurnya yaitu jemur pagi
3. Penelitian Lebih lanjut
  - a. Memperluas cakupan wilayah penelitian, penelitian tidak hanya dilakukan pada salah satu instalasi, akan tetapi dilakukan di masing-masing instalasi di rumah sakit tersebut, sehingga dapat menggeneralisir rumah sakit yang dijadikan tempat penelitian.
  - b. Menambah variabel penelitian dengan menganalisa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan masalah gangguan tidur lainnya
  - c. Menambahkan jumlah sampel agar hasil yang ditampilkan lebih bagus
  - d. Menggunakan kelompok kontrol untuk pembandingan kelompok eksperimen
  - e. Meningkatkan kenyamanan pasien dengan memberikan musik atau beraktifitas lain sehingga target waktu tercapai.