

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Sidokaton, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar lansia di Desa Sidokaton mengalami kesepian pada kategori ringan hingga sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun lansia masih memiliki interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, kebutuhan emosional dan dukungan interpersonal belum sepenuhnya terpenuhi sehingga masih muncul perasaan kesepian.
2. Sebagian besar lansia di Desa Sidokaton memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dipengaruhi oleh proses penuaan, kondisi psikologis seperti stres dan kesepian, serta kondisi kesehatan fisik yang menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur, seperti sulit memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari.
3. Hasil pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Sidokaton dengan nilai $p\text{-value} = 0.002 (<0,05)$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,330 yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi rendah. Semakin berat tingkat kesepian yang dialami lansia, maka kualitas tidur lansia cenderung semakin buruk.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

Lansia di Desa Sidokaton diharapkan dapat lebih aktif mengikuti berbagai kegiatan sosial seperti posyandu lansia, pengajian, maupun kegiatan masyarakat lainnya yang dilaksanakan secara rutin di lingkungan tempat tinggalnya. Kegiatan tersebut perlu dilakukan karena hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesepian berhubungan dengan kualitas tidur lansia. Dengan meningkatkan interaksi dan komunikasi bersama keluarga, teman sebaya, serta masyarakat sekitar, lansia dapat mengurangi perasaan kesepian sehingga kualitas tidurnya menjadi lebih baik.

2. Bagi Keluarga

Keluarga yang memiliki anggota lansia diharapkan dapat memberikan dukungan emosional secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan rumah. Bentuk dukungan yang dapat diberikan antara lain meluangkan waktu untuk berkomunikasi, mendengarkan keluhan, memberikan perhatian, serta melibatkan lansia dalam aktivitas keluarga sehingga lansia merasa dihargai, diperhatikan, dan tidak merasa sendiri.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat melakukan edukasi, pemantauan, dan skrining dini terhadap kesepian serta gangguan

tidur pada lansia saat pelayanan kesehatan rutin, kegiatan posyandu lansia, maupun kunjungan rumah. Upaya tersebut perlu dilakukan karena hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dan kualitas tidur pada lansia. Pelaksanaannya dapat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, konseling, pemberian informasi mengenai pentingnya kesehatan mental, serta deteksi dini terhadap lansia yang berisiko mengalami kesepian dan gangguan tidur.

4. Bagi Institusi Kesehatan/Desa

Institusi kesehatan dan pemerintah Desa Sidokaton diharapkan dapat mengembangkan serta melaksanakan program yang mendukung kesejahteraan lansia secara berkelanjutan di lingkungan masyarakat. Program tersebut diperlukan karena masih terdapat lansia yang mengalami kesepian dan kualitas tidur yang buruk. Upaya yang dapat dilakukan antara lain menyelenggarakan kegiatan sosial, kelompok lansia, senam lansia, penyuluhan kesehatan, dan kegiatan pemberdayaan lansia yang dapat meningkatkan interaksi sosial serta kualitas hidup mereka.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia di berbagai wilayah penelitian. Penelitian tersebut penting dilakukan karena kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh kesepian, tetapi juga oleh faktor kesehatan fisik, aktivitas fisik, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan.