

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pengaruh depresi ringan terhadap kualitas tidur pada lanjut usia yang mengalami depresi ringan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, lama tidur yang kurang dari 6.5 jam.
2. Pengaruh depresi sedang-berat terhadap kualitas tidur depresi sedang-berat menyebabkan penurunan kualitas tidur yang dilihat dari lama tidur yang lebih panjang, tidur yang tidak adekuat, kelelahan di siang hari pada lanjut usia.
3. Tidak terdapat korelasi yang bermakna antara depresi ringan dengan kejadian insomnia, karena pada lanjut usia yang mengalami gejala depresi ringan hanya beberapa yang mengeluhkan gangguan tidur namun masih mudah untuk memasuki fase tidur.
4. Terdapat pengaruh depresi sedang-berat dengan kejadian insomnia, selain itu kejadian insomnia juga terbukti merupakan faktor risiko terjadinya gangguan depresi berulang terutama pada lanjut usia.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari kajian literatur yang dilakukan, didapatkan beberapa saran yang dapat penulis ajukan, diantaranya:

- 1 Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan depresi pada lanjut usia diantaranya, status pernikahan, permasalahan dalam keluarga, kehilangan pekerjaan menyebabkan lebih banyaknya waktu di rumah yang dapat menimbulkan rasa kesepian dan munculnya beberapa pikiran negatif. Depresi pada lanjut usia sudah terbukti dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur dan kejadian insomnia sehingga menyebabkan kualitas hidup lanjut usia juga menurun. Beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut yakni, dengan olahraga secara teratur dapat memperkuat tubuh selain itu meningkatkan komunikasi dengan keluarga dapat membantu menghasilkan perasaan senang di antara lansia. Peran keluarga sangat penting untuk mengurangi faktor resiko depresi, sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur pada lanjut usia.
- 2 Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel – variabel seperti, menambahkan faktor lain yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada lanjut usia seperti penyakit kronik (asma, sleep apnea, penyakit obstruksi paru, penyakit jantung).

