

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Data yang diperoleh mengungkapkan bahwa persentase lansia di Desa Bagor mengalami *loneliness* dalam kategori sedang, yaitu sejumlah 28 responden (43,8%), kategori ringan sejumlah 22 responden (34,4%), kategori berat 9 responden (14.1%), dan tidak mengalami *loneliness* (kesepian) 5 responden (7,8%).
2. Data yang diperoleh mengungkapkan lansia di Desa Bagor mempunyai kualitas tidur dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 45 responden (70,3%) berdasarkan pengukuran komponen menggunakan instrumen PSQI
3. Temuan penelitian melalui analisa *Spearman Rank* mengonfirmasi adanya hubungan yang searah dan signifikan dengan tingkat kekuatan sedang ($p\text{-value} < 0,001$; koefisien korelasi = 0,570). Artinya, tingginya rasa *loneliness* pada lansia memicu memburuknya kualitas tidur mereka. Fenomena ini dipertegas oleh hasil perhitungan yang menunjukkan bahwa seluruh lansia dengan tingkat *loneliness* sedang mengalami kualitas tidur yang tidak baik.

B. Saran

1. Bagi perangkat desa dan kader kesehatan
Perangkat Desa Bagor bersama kader kesehatan diharapkan dapat mengoptimalkan program posyandu lansia dan menciptakan wadah

untuk aktivitas kelompok sosial seperti senam lansia atau pengajian bersama. Kegiatan berkumpul ini penting untuk memfasilitasi lansia agar tetap dapat berinteraksi dengan teman sebaya sehingga dapat mengurangi rasa kesepian akibat ditinggal keluarga bekerja.

2. Bagi keluarga lansia

Keluarga yang memiliki lansia diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi emosional lansia. Di tengah kesibukan aktivitas kerja, keluarga disarankan untuk tetap meluangkan waktu berkualitas (*quality time*) untuk mengobrol, dan memberikan dukungan emosional yang hangat pada lansia, terutama pada malam hari menjelang tidur guna memberikan rasa tenang yang dapat memicu kualitas tidur yang baik.

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak. Selain itu, variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur Lansia juga perlu dipertimbangkan, seperti kondisi lingkungan kamar tidur serta pola konsumsi zat stimulan (kopi atau teh).