

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa penelitian dan pembahasan mengenai hubungan depresi dengan insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Gereja Kristus Raja Surabaya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Gereja Kristus Raja Surabaya.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diusulkan adalah sebagai berikut:

1. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan populasi yang berbeda, serta dapat melibatkan semua lansia yang ada pada suatu populasi tertentu agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih heterogen. Selain itu dapat meneliti faktor-faktor penyebab insomnia seperti faktor faktor psikologis, kebiasaan hygiene yang buruk yang dapat menyebabkan insomnia pada lansia.

2. Selain memodifikasi populasi penelitian, untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan alat ukur yang berbeda dari penelitian ini untuk mengidentifikasi depresi dan insomnia pada lansia.
3. Untuk para lansia di Posyandu Lansia Gereja Kristus Raja Surabaya, agar dapat mengikuti kegiatan rutin yang diadakan oleh pihak posyandu dengan demikian para lansia dapat mengetahui kondisi kesehatannya.
4. Untuk pihak Posyandu Lansia Gereja Kristus Raja Surabaya, pemeriksaan depresi dan insomnia pada lansia dapat dilakukan secara rutin, agar para lansia dapat mengetahui kondisi nya sejak dini dan memperoleh pengobatan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nugroho W. Keperawatan gerontik & geriatrik. Edisi ke-3. Jakarta: EGC; 2008
2. Febriana S. Bagaimana profil tekanan darah pada lansia di panti sosial. Skripsi; 2016 [dikutip 2016 Dec 2]. Diunduh dari:
<http://scholar.unand.ac.id/3724/2/BAB%201%20upload.pdf>
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pelayanan dan peningkatan kesehatan usia lanjut; 2015. [dikutip 2016 Dec 2]. Diunduh dari:
<http://www.depkes.go.id/article/view/15052700010/pelayan-an-dan-peningkatan-kesehatan-usia-lanjut.html#sthash.i0a2IgED.dpuf>
4. Badan Pusat Statistik. Persentase lansia terlantar dan jumlah lansia menurut kabupaten/kota; 2012. [dikutip 2016 Dec 4]. Diunduh dari:
<http://jatim.bps.go.id/index.php/linkTabelStatis/231>
5. Setyaningtyas. Hubungan Perilaku Merokok dengan Resiko Insomnia Pada Lansia di Dusun Dalema Gadingarjo Sadan. Skripsi; 2014. [dikutip 2016 Dec 4]. Diunduh dari:
<http://opac.say.ac.id/280/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20pdf.pdf>
6. Maas ML. Asuhan keperawatan geriatrik: diagnosis Nanda. Jakarta: EGC, 2011
7. Nurhidayati. Gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Margaguna Jakarta Selatan. Skripsi: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; 2016. Dikutip [2016 Dec 06]. Diunduh dari:
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/33024/1/CD%209%20CHARD%20COVER%203.%20SKRIPSI%20%20NUR%20%28NURHIDIYATI%29%287%29.pdf>
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kebutuhan tidur sesuai usia; 2014. [dikutip 2016 Dec 10]. Diunduh dari
http://promkes.depkes.go.id/wp-content/uploads/pdf/publikasi_materi_promosi/Informasi%20CERDIK/6.%20Istirahat%20Cukup_285x285mm.pdf

9. Susilo Y., Wulandari A. Cara jitu mengatasi insomnia. Yogyakarta : Penerbit ANDI; 2011.
10. Irawan H. Gangguan depresi pada lanjut usia; 2013. [dikutip 2016 Dec 1]. Diunduh dari:[http://www.kalbemed.com/Portals/6/06_210Gangguan %20Depresi%20pada%20Lanjut%20Usia.pdf](http://www.kalbemed.com/Portals/6/06_210Gangguan%20Depresi%20pada%20Lanjut%20Usia.pdf)
11. Rafknowledge. Insomnia dan gangguan tidur lainnya. Jakarta: Gramedia, 2004
12. Hermayudi. Hubungan antara depresi dan insomnia pada lansia di panti wredha Dharma Bhakti Surakarta. Naskah Publikasi: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2012. [dikutip 2016 Dec 1]. Diunduh dari: http://eprints.ums.ac.id/22754/26/9R._NASKAH_PUBLIK ASI.pdf
13. Raharja E A. Hubungan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di karang werdha Semeru Jaya Kabupaten Jember. Skripsi: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember; 2013. [dikutip 2016 Nov 27]. Diunduh dari: <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/3193/Ericha%20Aditya%20Raharja%20-%20062310101038.pdf;sequence=1>
14. Darmojo B. Buku ajar boedhi-darmojo geriatri (ilmu kesehatan usia lanjut). Edisi ke-4. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2009.
15. Anisah S. Gambaran kebutuhan tidur pada lanjut usia. Skripsi; 2014. [dikutip: 2017 Feb 3]. Diunduh dari:<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/26951/4/Chapter%20II.pdf>
16. Wibowo S. Andropause : Keluhan, diagnosis dan penanganannya. Dalam : The Concepts of Anti Aging and How to Make Without Disorder. Jakarta : FKUI; 2003.
17. Hall J E. Guyton dan hall buku ajar fisiologi kedokteran. Edisi ke-12. Elsevier Inc; 2014. p. 779,780.
18. Amir N. Gangguan tidur pada lanjut usia. Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2007. [dikutip

- 2017 Feb 7]. Diunduh dari: http://www.itokindo.org/?wpfb_dl=185
19. Wartonah T. *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Edisi ke-3. Jakarta: Salemba Medika; 2006.
 20. Dhin A F. *Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di posyandu lansia Flamboyan dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta*. Skripsi: Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta; 2015. [dikutip 2017 Feb 20]. Diunduh dari: <http://opac.say.ac.id/52/1/ayu%20full%20scriptshit.pdf>
 21. Japardi I. *Gangguan tidur*. Fakultas Kedokteran Bagian Bedah Universitas Sumatera Utara.; 2002
 22. Siti A. *Kumpulan kuesioner dan instrumen penelitian kesehatan*, Cetakan pertama. Yogyakarta : Nuha Medika; 2013
 23. Kaplan H I., Sadock B J., and Grebb J A. *Sinopsis psikiatri : ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*. Jilid Satu. Editor : Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta : Bina Rupa Aksara ; 2010 .
 24. Alwi H. *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka; 2007
 25. Snedecor GW, Cochran WG. *Statistical Methods*. 6th ed. Ames: Iowa state University Press; 1967.
 26. Saryono. *Metodologi penelitian kesehatan*. jogjakarta: Mitra Cendikia Press; 2008
 27. Arikunto, S. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Jakarta : Rineka Cipta; 2006
 28. Nugroho W. *Keperawatan gerontik & geriatrik*. Edisi ke-2. Jakarta: EGC; 2000
 29. Mojtabai R. *Diagnosing depression in older adults in primary care*. England: The New England Journal of Medicine; 2014. [dikutip 2017 Sep 29 1] Diunduh dari http://www.unibe.edu.do/sites/default/files/diagnosing_depression_in_older_adults_in_primary_care.pdf
 30. National sleep foundation. *Sleep in America poll*; 2005. [dikutip 2017 Okt 1]. Diunduh dari: http://www.sleepFoundation.org/_content/hottopics/2005_summary_of_findings
 31. Susanti, L. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang*;

2015. [dikutip 2017 Okt 1]. Diunduh dari:
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=359512&val=7288&title=Faktor-Faktor%20Yang%20Mempengaruhi%20Kejadian%20Insomnia%20di%20Poliklinik%20Saraf%20RS%20DR.%20M.%20Djamil%20Padang>