

BAB 5

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Penelusuran pada 14 studi ini mendapatkan kesimpulan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan keseimbangan tubuh pada lansia walaupun belum dapat diketahui hubungan sebab akibat diantara keduanya. Keseimbangan tubuh yang buruk pada lansia memiliki keterkaitan dengan kualitas tidur yang buruk juga, baik yang dinilai secara subyektif maupun obyektif. Terkait dengan jenis kelamin terdapat perbedaan pendapat arah hubungan pada dua penelitian, ditemukan satu studi dengan arah hubungan terbalik pada lansia perempuan, dimana durasi tidur pendek sebagai kualitas tidur yang lebih buruk berhubungan dengan komponen keseimbangan yang lebih baik. Hubungan dua variabel ini terjadi dengan beberapa mekanisme, terutama mekanisme degenerasi pada sistem pengaturan keseimbangan. Terdapat satu studi yang tidak menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dengan keseimbangan. Perbedaan hasil ini menunjukkan perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh kualitas tidur pada keseimbangan tubuh lansia secara mendalam menggunakan pengukuran yang lebih obyektif dan ukuran sampel yang lebih besar sehingga diharapkan mendapatkan kesimpulan yang valid dan utuh. Penggunaan pengukuran variabel secara subyekif baik untuk kualitas tidur maupun keseimbangan yang telah teruji valid dan reliable dapat menjadi pengukuran yang baik pada ranah penelitian berbasis komunitas. Temuan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan keseimbangan tubuh lansia ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perawat dan tenaga kesehatan

lainnya dalam memberikan tatalaksana yang sesuai dengan prinsip *Evidence Based Practice* kepada lansia agar memperoleh hasil perawatan yang optimal dan memberikan kualitas hidup yang baik bagi lansia.

5.2 Conflict of Interest

Penyusunan literature review ini dilaksanakan secara mandiri sehingga tidak terdapat konflik kepentingan di dalamnya.