

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Usia Lanjut di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2016, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar usia lanjut mengalami kecemasan tingkat sedang
2. Sebagian besar usia lanjut memiliki kualitas tidur yang buruk
3. Adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada usia lanjut dengan signifikansi ($p = 0,003$).

B. Saran

1. Bagi Bidang Puskesmas

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, direkomendasikan bagi puskesmas untuk mengadakan kegiatan penyuluhan atau konseling pada lansia mengenai kualitas tidur dan menjelaskan kepada tentang konsep kecemasan yang dirasakan lansia agar nantinya keluarga mampu mengatasi kualitas tidur dan rasa kecemasan yang dialami oleh lansia. Kemudian diharapkan petugas dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

2. Bagi Bidang Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi perawat untuk mampu memberikan asuhan keperawatan agar lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat memperbaiki kualitas tidurnya dengan melaksanakan penatalaksanaan tidur yang tepat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan penelitian bagi peneliti selanjutnya, dan bagi .yang tertarik untuk meneliti tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia disarankan untuk menggunakan teknik wawancara kepada responden agar mendapatkan hasil yang lebih akurat.

