

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh sleep hygiene terhadap derajat insomnia pada lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha “Sabai Nan Aluih” Sicincin Padang-Pariaman Tahun 2017, dengan total responden 15 orang. Dapat diambil kesimpulan :

1. Sebelum diberikan intervensi *sleep hygiene* sebagian kecil 2 orang (13,3%) lansia mengalami insomnia ringan dan 13 orang (86,7%) lansia mengalami insomnia sedang.
2. Setelah diberikan intervensi *sleep hygiene* sebagian besar 13 orang (86,7%) lansia mengalami insomnia ringan dan 2 orang (13,3%) mengalami insomnia sedang
3. Terdapat pengaruh sleep hygiene terhadap derajat insomnia pada lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha “Sabai Nan aluih” Sicincin Padang Pariaman tahun 2017 dengan nilai $p=0,000$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta kesimpulan dapat disarankan hal-hal berikut ini:

1. Bagi Profesi Keperawatan

Bagi pendidikan ilmu keperawatan dapat menjadi pedoman untuk tindakan keperawatan dalam mengatasi masalah insomnia pada lansia.

2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha “Sabai Nan Aluih” Sicincin Padang-Pariaman.

Bagi PSTW Sicincin agar memberikan penyuluhan, membuat program, mengawasi program dan mengevaluasi terapi *sleep hygiene* kepada lansia yang ditinggal disana untuk menerapkan *sleep hygiene* untuk mengatasi insomnia. Bagi lansia di PSTW agar mengikuti program *sleep hygiene* agar terhindar dari gangguan tidur atau insomnia yang dapat berdampak terhadap kualitas hidupnya.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode yang berbeda dengan peneliti ini, yaitu dengan menggunakan metode group kontrol.

