

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 39 orang lansia mengenai hubungan stres dengan kejadian insomnia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden mengalami stres sedang.
2. Derajat insomnia terbanyak ialah insomnia ringan.
3. Stres yang dialami tidak memengaruhi responden untuk mengalami gangguan tidur, secara statistik ditemukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian insomnia pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada petugas panti agar dapat lebih memperhatikan kondisi lansia, dari segi penyakit, kesehatan, suasana lingkungan, dan kenyamanan.

2. Kepada para lansia agar dapat menangani stres yang dihadapi dengan mekanisme koping yang benar, agar tidak memengaruhi gangguan tidurnya.
3. Dapat dilakukan penelitian lain yang lebih mendalam dan melibatkan faktor lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian, seperti faktor fisis, biologis, psikis, dan sosial.

