

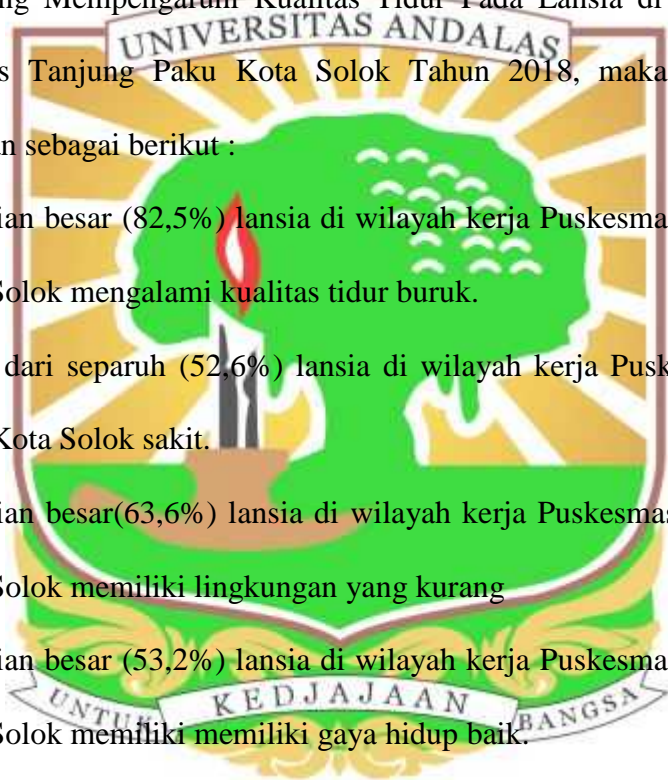
BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2018, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar (82,5%) lansia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok mengalami kualitas tidur buruk.
2. Lebih dari separuh (52,6%) lansia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok sakit.
3. Sebagian besar(63,6%) lansia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok memiliki lingkungan yang kurang
4. Sebagian besar (53,2%) lansia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok memiliki memiliki gaya hidup baik.
5. sebagian besar (83,3%) lansia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok mengalami kecemasan tingkat sedang.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara respon penyakit terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok.



7. Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor lingkungan terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok.
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup terhadap kualitas tidur
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecemasan terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok.

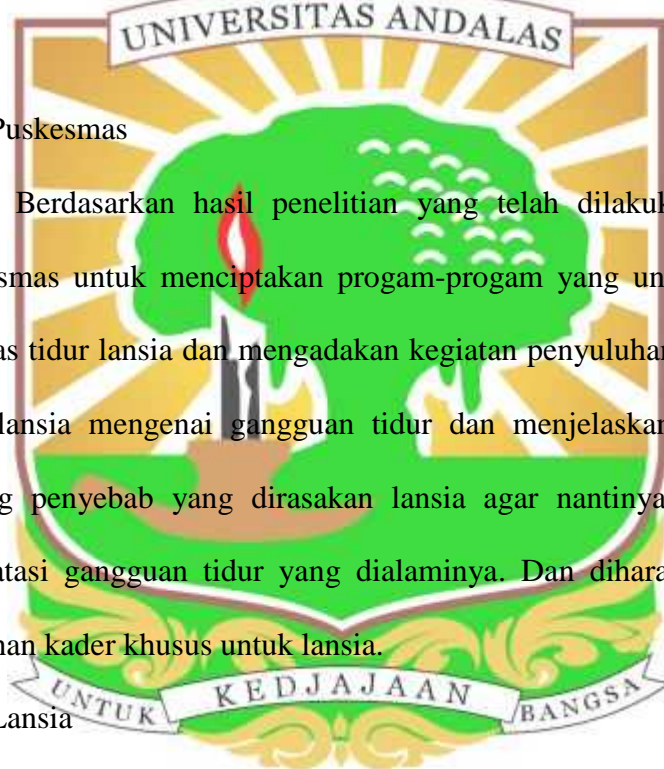
B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan Puskesmas untuk menciptakan program-program yang untuk mengurangi kualitas tidur lansia dan mengadakan kegiatan penyuluhan atau konseling pada lansia mengenai gangguan tidur dan menjelaskan kepada lansia tentang penyebab yang dirasakan lansia agar nantinya lansia mampu mengatasi gangguan tidur yang dialaminya. Dan diharapkan dilakukan pelatihan kader khusus untuk lansia.

2. Bagi Lansia

Disarankan bagi lansia untuk melakukan aktivitas dengan mengikuti kegiatan-kegiatan positif seperti olahraga, rekreasi, mengikuti kegiatan keagamaan dan ikut acara – acara social yang diadakan dimasyarakat sebagai cara untuk terjadinya gangguan tidur pada lansia.



3. Bagi Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi perawat untuk mampu memberikan asuhan keperawatan kepada lansia yang mengalami gangguan tidur.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk melanjutkan penelitian pada waktu berikutnya untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

