

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kurang dari sebagian 24 orang (46,2%) lansia mengalami insomnia dan tidak insomnia sebanyak 28 orang (53,8%) di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2016.
2. Kurang dari sebagian 16 orang (30,8%) lansia memiliki tingkat kecemasan ringan, sebanyak 19 orang (36,5%) lansia memiliki tingkat kecemasan sedang, 14 orang (26,9%) lansia memiliki kecemasan berat dan 3 orang (5,8%) lansia memiliki tingkat kecemasan panik di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2016.
3. Kurang dari sebagian 38 orang (73,1%) lansia mengalami penyakit dan sebanyak 14 orang (26,9%) tidak terdapat penyakit di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2016.
4. Kurang dari sebagian 22 orang (42,3%) lingkungan lansia tidak mendukung terhadap insomnia dan sebanyak 30 orang (57,7%) lingkungan mendukung terhadap insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2016.

5. Ada hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2016.
6. Ada hubungan bermakna antara penyakit pada lansia dengan insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2016.
7. Ada hubungan bermakna antara lingkungan dengan insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2016.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain kepada :

1. Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Kepada pegawai Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin (Perawat, Bidan dan Dokter), dapat bekerja sama dengan institusi kesehatan yang ada, untuk dapat memberikan penyuluhan tentang bagaimana cara mencegah terjadinya insomnia pada lansia dengan cara memberikan terapi musik dan melakukan senam otot agar lansia dapat rileks saat mau tidur.

2. Peningkatan Keilmuan Keperawatan Lansia

Bagi bidang akademik diharapkan menambah atau memperbanyak buku-buku referensi tentang insomnia pada lansia. Penelitian ini dapat dijadikan penelitian terkait atau sebagai data dasar untuk peneliti selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut tentang faktor penyebab lain insomnia pada lansia.

