

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di wilayah RW 06 kelurahan Pasie Nantigo selama 2 minggu terhadap 7 responden diperoleh data waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tidur <15 menit sebanyak 42,9%. Jika dilihat dari durasi waktu tidur lansia secara keseluruhan 5-6 jam, kualitas tidur secara subjektif pada lansia sebanyak 85,7%. Efisiensi tidur pada lansia sebanyak 75-84%. Mengalami kesulitan tidur pada malam hari rata-rata lansia 1x seminggu. Secara keseluruhan lansia tidak ada yang menggunakan obat tidur. Pada disfungsi siang hari terdapat 57,1%

B. Saran

1. Bagi mahasiswa keperawatan

Hasil penelitian berguna bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti, dan sebagai data penelitian selanjutnya serta tambahan literatur bagi mahasiswa keperawatan.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Sebagai masukan atau informasi untuk menyusun intervensi terkait pengendalian terhadap pola tidur lansia dimasa pandemi Covid-19 ini.

3. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai Pola Tidur Lansia dimasa pandemi Covid-19.