

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Tingkat stress lansia di Desa Pa'tera Krayan Selatan Nunukan Kalimantan Utara sebagian besar stress sedang.
2. Kualitas tidur lansia di Desa Pa'tera Krayan Selatan Nunukan Kalimantan Utara sebagian besar buruk.
3. Terdapat hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur lansia di Desa Pa'tera Krayan Selatan Nunukan Kalimantan Utara.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Responden**

Responden diharapkan untuk melakukan relaksasi agar dapat mengurangi stress sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik untuk menyiapkan energi yang baik saat menjalani aktivitas sehari-hari.

##### **5.2.2 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan dan Tenaga Kesehatan**

Memberikan informasi dan melakukan komunikasi terapeutik agar lansia tidak merasakan gejala stress, memberikan edukasi dan memberikan suasana ruangan yang nyaman agar responden dapat tidur dengan baik.

##### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Melakukan pengembangan penelitian tentang intervensi yang dapat menurunkan stress atau meningkatkan kualitas tidur lansia misalnya dengan relaksasi, aromaterapi, atau hipnosis.