

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini yang dilakukan terhadap 15 responden di UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto tahun 2019, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden yang mengalami stres sedang sebanyak 9 responden (60,0 %)
2. sebagian besar responden yang mengalami Insomnia berat sebanyak 8 responden (53,3%)
3. Ada hubungan bermakna antara tingkat stres kejadian insomnia pada responden dengan koefisien korelasi 0,873 yang menunjukkan ada Hubungan sangat tinggi, semakin tinggi tingkat stres yang dialami lanjut usia maka semakin tinggi kejadian insomnia yang dialami lanjut usia.

5.2 Saran

1. Bagi lanjut usia

Sebagai bahan evaluasi diri agar dapat menurunkan tingkat stres akibat kejadian insomnia agar tidak akan terjadi insomnia pada lansia supayasesemakin turun dengan mengikuti semua kegiatan aktivitas rutin yang dilakukan di Panti tersebut.

2. Bagi UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto

Diharapkan petugas panti agar dapat melakukan upaya pengobatan ataupun terapi seperti Pengajian, istiqosah, dan senam terhadap lanjut usia yang mengalami insomnia dan gaya hidup yang kurang baik.

3. Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukkan dalam upaya meningkatkan profesionalisme dan mutu pelayanan keperawatan, khususnya keperawatan gerontik.

4. Bagi Peneliti dan peneliti yang lain

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan oleh peneliti lain sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut, terutama yang terkait dengan penanganan insomnia pada lanjut usia yang disebabkan oleh stres