

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Ada hubungan adanya penyakit terhadap gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lansia dari 20 responden (57,14%) memiliki adanya penyakit dapat dilihat bahwa 13 responden (65,0%) mengalami gangguan tidur sementara 7 responden (35,0%) tidak mengalami gangguan tidur. Dan 15 responden tidak memiliki adanya penyakit dapat dilihat bahwa 7 responden (46,7%) mengalami gangguan tidur sementara 8 responden (53,3%) tidak menganlami gangguan tidur.
2. Ada hubungan kebiasaan minum kopi terhadap gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lansia 18 responden (51,43%) memiliki kebiasaan minum kopi dapat dilihat bahwa 13 responden (72,2%) mengalami gangguan tidur sementara 5 responden (27,8%) tidak mengalami gangguan tidur. Dan 17 responden tidak memiliki kebiasaan minum kopi dapat dilihat bahwa 7 responden (41,2%) mengalami gangguan tidur sementara 10 responden (58,8%) tidak menganlami gangguan tidur.
3. Ada hubungan kecemasan terhadap gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lansia dari 21 responden memiliki kecemasan dapat dilihat bahwa 12 responden (57,1%) mengalami gangguan tidur sementara 9 responden (42,9%) tidak mengalami gangguan tidur. Dan 14 responden tidak memiliki kecemasan dapat dilihat bahwa 8 responden (57,1%) mengalami gangguan tidur sementara 6 responden (42,9%) tidak menganlami gangguan tidur.

B. Saran

1. Sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilihat dari adanya penyakit, kebiasaan minum kopi, dan kecemasan yang dapat menyebabkan responden gangguan tidur. maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lansia.
2. Bagi lansia perlu mempunyai motivasi tinggi untuk menyelesaikan setiap masalah dan selalu meningkatkan kesadaran religius serta dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan sosial atau keagamaan. Serta selalu mengikuti bimbingan dan penyuluhan kesehatan untuk menambah pengetahuan dan wawasan agar dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental.
3. Bagi keperawatan hendaknya mampu memberikan penyuluhan dan rencana pelayanan masalah kesehatan baik akut atau kronis suatu penyakit, dengan tidak mengesampingkan kualitas pelayanan yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan tidur untuk membantu meningkatkan kesehatan.
4. Bagi pihak terkait yaitu Dinas Kesejahteraan Sosial bekerjasama dengan Dinas Kesehatan perlu melakukan penyuluhan khususnya tentang kesehatan dan gangguan tidur di Panti Tresna Wredha Gorontalo.