

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar lansia mengalami insomnia yaitu sebanyak 34 orang (82.9%).
2. Sebagian besar lansia mengalami kecemasan yaitu sebanyak 31 orang (75.6%).
3. Sebagian besar lansia memiliki kebiasaan merokok yaitu sebanyak 29 orang (70.7%).
4. lansia yang memiliki kebiasaan minum kopi sebanyak 20 orang (40.8%) dan tidak minum kopi sebanyak 21 orang (51.2%).
5. Ada hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo dengan nilai $p = 0.000$ ($p = < 0.05$).
6. Ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo dengan nilai $p = 0.001$ ($p = < 0.05$).
7. Ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo dengan nilai $p = 0.003$ ($p = < 0.05$).

5.2 Saran

1. Bagi Lansia

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan, kebiasaan merokok dan kebiasaan minum kopi pada lansia berhubungan dengan insomnia, sedangkan waktu tidur yang kurang dapat menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan pada lansia. Dengan demikian hendaknya lansia berupaya mencoba menurunkan tingkat kecemasan yang mereka alami guna menghindari terjadinya insomnia. Beberapa hal yang dapat dilakukan lansia untuk mengurangi tingkat kecemasannya adalah dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga mereka dapat memperoleh ketenangan hidup. Selain itu, kebiasaan merokok dan kebiasaan minum kopi juga harus diubah yaitu dengan lebih banyak mengkonsumsi air putih, rajin berolahraga dan juga menjaga jam tidur yang teratur dan seimbang.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan perawat khususnya dalam hal perawatan gerontik.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk dikembangkan pada penelitian yang lebih luas, misalnya dengan menambah faktor-faktor lain yang mempengaruhi insomnia pada lansia misalnya faktor gangguan medis, lingkungan, dan lain-lain.