

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa gambaran kejadian insomnia pada lansia di RT 23 RW 04 Kebonagung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang dengan total responden 30 orang, yaitu sebagian kecil yaitu 4 lansia (13%) memiliki peran tidak ada insomnia, sebagian kecil yaitu 6 lansia (20%) memiliki peran insomnia ringan, yaitu 12 lansia (40%) memiliki peran insomnia sedang dan sebagian kecil yaitu 8 lansia (27%) memiliki peran insomnia parah.

#### **5.2 Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi responden

Diharapkan peneliti dapat mengevaluasi langsung jenis dan tingkatan insomnia yang dialaminya sekaligus motivasi agar lansia mencari solusi dalam mengatasi insomnia yang dialami.

2. Bagi institusi pendidik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi tambahan untuk keperawatan gerontik khususnya dalam bahasan insomnia pada lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan insomnia pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyati, D., & Indrawati, L. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PTSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 153–163.
- Astuti, N. made H. (2014). Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 1–14.
- Arikunto. (2010). Metodologi Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Fini, M. V. (2017). Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap derajat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha “Sabai Nan Aluh” Padang-Pariaman Tahun 2017. *E.Journal*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2009.01.043>.
- Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. I Nengah Sumirta, AA Istri Laraswati, Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
- Widya, G. (2016). *MENGATASI INSOMNIA, Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*.
- Hanifah, E. N. (2018). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Usia Lanjut Di Panti Jompo Malang*. (vbbgn), 1–12.
- Hidayat, Aziz. 2012. Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba Medika
- Larasati, I. A., & Sumirta, I. N. (2015). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurnal Gema Kesehatan*, 8, 20–30. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>.
- Latifah, D. (2019a). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Kelurahan Bunulrejo Malang. *E.Journal*, 1–11.

- Latifah, D. (2019b). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Kelurahan Bunulrejo Malang. *E.Journal*, 1–32.
- Mujtahidin, U. (2012). *Doa& Terapi Khusus Bebas Insomnia & Gangguan Tidur*.
- Nurillah, R. (2018). *Hubungan Gaya Hidup Terhadap Terjadinya Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Unit II Kecamatan Sumbawa*. 1–39. Retrieved from <https://eprints.umm.ac.id/41485/3/BAB II.pdf>
- Nursalam, 2016. *Metodologi Penelitian Keperawatan*, Jakarta Selatan: Salemba Medika
- N. Sayekti, L. H. (2015). ANALISIS RISIKO DEPRESI, TINGKAT SLEEP HYGIENE DAN PENYAKIT KRONIS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Parasari, G. A. T., & Lestari, M. D. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada lansia Di Kelurahan Sading. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 68–77.
- Sugiyono. (2013) *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV