

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa hampir setengahnya lansia mengalami cemas berat 19 responden (47.55%), hampir setengahnya mengalami kecemasan sedang 13 responden (32.5%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan ringan 5 responden (12.5%), sebagian kecil tidak ada kecemasan 3 responden (7.5%). Dalam penelitian ini tidak seorangpun mengalami kecemasan berat sekali (panik). Hasil menunjukkan lansia mengalami kecemasan dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, pendidikan, status pekerjaan, dan konsumsi kafein.

5.2. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sudah ada khususnya tentang kecemasan pada lansia yang mengalami insomnia dengan lengkap. Disarankan penggunaan Kuisisioner HARS harus dilakukan oleh orang yang berpengalaman dalam mengevaluasi dan mengobati masalah kecemasan. Kuisisioner ini adalah alat yang berguna dalam konteks klinis dan tidak seharusnya digunakan untuk melakukan diagnosis sendiri.

2. Bagi Responden

Lansia dapat menerapkan gaya hidup sehat seperti menghindari makan makanan berat atau mengonsumsi kafein sebelum tidur. Lansia juga dapat mempertahankan jadwal tidur yang konsisten dan menciptakan kamar tidur yang nyaman.



Daftar Pustaka

- A, N. L., B, S., & C, R. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia di Raal Griya Asih Lawang Kota Malang. *Profesional Health Journal*, 2(1), 94–101. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- AG, Rika. (2021). Dukungan Keluarga Pada Lansia Dalam Manajemen Diabetes Mellitus Dan Hipertensi di Kelurahan Madyopuro, Kecamatan KedungKandang Sawojajar - UMM Institutional Repository
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20 (5) , 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Dyah, R., Kusumaningtyas, A., & Murwani, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta The Relationship Level of Anxiety with The Incidence of Insomnia in The Elderly at Budi Luhur Community Dwelling Kasongan Bantul Yogyakarta. 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.29238/caring.v9i1.443>
- Hawari, D. (2016). Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Jakarta: FKUI
- Hidaayah, N., & Alif, H. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Journal of Health Sciences*, 9(1), 69–76. <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i1.187>
- Jepisa, T. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia. *Jik: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 42–47. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i1.184>
- Kusuma, I. G. N. A. W., Surya, S. C., Aryadi, I. P. H., Sanjiwani, M. I. D., & Sudira, P. G. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Gangguan Cemas pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(2), 562–570. <https://doi.org/10.14710/jek.v7i2.13804>
- Manafe, L. A., & Berhimon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 749, 11(1), 749–758.
- Maulidan, M., & Alam, T. S. (2018). Insomnia Dan Kecemasan Pada Masyarakat Yang Mengonsumsi Kopi Insomnia and Anxiety in the Society Consuming Coffee. *Jim Fkep*, III(3), 241–247.

- Mirani, M. M., Jumaini, & Marni, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerjapuskesmas Payung Sekaki. *Medika Utama*, 02(02), 9.
- Penelitian, A. (2013). *Artikel Penelitian Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR . M . Djamil Padang*. 4(3), 951–956.
- Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, Edisi 7. Jakarta: EGC
- Purwaningsih, L., Isti'aroh, & Widyastuti, W. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Tentang Remaja : Literature Review Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas. *Jurnal Seminar Nasional Kesehatan*, 302–308.
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Sari, D. P., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Kecemasan dan Kesenjangan dengan Insomnia pada Lansia. 1(1), 595–606.
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Sincihu, Y., Daeng, B. H., & Yola, P. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1), 15–30.
- Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Sidoarjo*. Indomedia pustaka.
- Taslim, Muhammad Anis. (2018). *Pengaruh Ergo Care Exercise Terhadap Peningkatan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Di Griya Usila Santo 60 Yosef Surabaya Repository - UNAIR REPOSITORY*
- Tresna, S., Gau, W., Kabupaten, M., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2016). Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Mitra Sehat*, 9(2), 674–682.