

BAB 5

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang dilakukan untuk menurunkan gejala insomnia pada lansia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) dapat menurunkan gejala insomnia yang diderita oleh para lansia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL).

Luaran dari Kegiatan ini berupa :

Jasa yaitu dilakukanya kegiatan penyuluhan kesehatan mental tentang pengenalan insomnia dan cara mengatasi insomnia terutama pada lansia.