

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian Gambaran Tingkat Insomnia pada Lansia di Rumah Keperawatan Lansia Titian Benteng Gading dan Panti Jompo Muhammadiyah Bandung , didapatkan sebanyak 26 orang lansia (63,4%) berada pada tingkat insomnia kategori sedang.

6.2 Saran

1. Bagi Rumah Keperawatan Lansia Benteng Gading dan Panti Jompo Muhammadiyah Bandung

Perlu adanya kegiatan yang dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia seperti terapi nonfarmakologi yaitu stimulus control.

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Disarankan bagi mahasiswa keperawatan agar lebih meningkatkan informasi dan wawasan terkait penatalaksanaan insomnia agar perawat dapat memberikan asuhan keperawatan menangani insomnia, pendekatan secara farmakologi ataupun nonfarmakologi bisa diterapkan tergantung dari berat ringan insomnia mempengaruhi kualitas hidup penderita.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar menambahkan keterbaruan dalam penelitiannya jika akan mengambil judul yang sama yaitu bisa dengan menambahkan faktor-faktor yang mempengaruhi

kejadian insomnia pada lansia agar penelitian selanjutnya lebih berkembang dan lebih baik lagi.