

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti pada 5 jurnal yang sesuai dengan kriteria sebagai sampel maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia. Lansia dengan masalah mungkin tidak dapat bersantai dan tidur. Stres meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah dan merangsang sistem saraf simpatik. Perubahan ini menyebabkan tahap IV yang buruk, menghasilkan kualitas tidur yang buruk dan sering terbangun saat tidur. Lansia dengan stres emosional yang tinggi, seperti mengkhawatirkan masalah yang tidak jelas, merasa lelah, merasa tidak enak badan saat bangun tidur, merasa lelah, dan jantung berdebar-debar, akan mengakibatkan kualitas tidur yang buruk.

6.2 Saran

1. Bagi profesi keperawatan, diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pengkajian untuk meningkatkan asuhan keperawatan dalam menangani masalah psikologis dan kebutuhan tidur pada lansia.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan komparatif dan informatif untuk penelitian lebih lanjut. Penelitian ini hanya terbatas pada tingkat stres dan kualitas tidur saja sehingga perlunya kajian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia dan mengembangkan penelitian menjadi lebih baik.