

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Hasil statistik Uji Man-whitney diperoleh p-value sebesar 0,017, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perilaku *sleep hygiene* pada lansia laki-laki dan lansia perempuan.
2. Perilaku *sleep hygiene* yang membedakan pada lansia laki-laki dan lansia perempuan adalah lamanya tidur disiang hari, pergi dan bangun tidur diwaktu yang berbeda, lansia perempuan lebih sering pergi tidur ketika merasa stress, lansia perempuan melakukan aktivitas lain dikasur selain tidur, dan kondisi kasur atau kamar yang membuat lansia perempuan tidak nyaman.

#### **B. Saran**

1. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat memperbaiki perilaku *sleep hygiene* dengan cara mengurangi tidur siang, mengurangi konsumsi nikotin atau kafein, memperbaiki lingkungan tempat tidur contoh lampu yang tidak terang dan menghindari aktivitas lain diatas tempat tidur.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengobservasi terkait perilaku *sleep hygiene* selama 24 jam.

3. Bagi bidan desa atau kader kesehatan

Diharapkan untuk bidan desa atau kader kesehatan dapat meningkatkan perilaku *sleep hygiene* dengan memberi penyuluhan terkait perilaku *sleep hygiene* selama 24 jam.