

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut adalah beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yaitu :

1. Kualitas tidur lansia di Desa Gondoriyo sebagian besar memiliki kualitas tidur pada kategori cukup yaitu dengan jumlah 73 (42,7%).
2. Kualitas hidup lansia Desa Gondoriyo yang menjadi responden sebagian besar mempunyai kualitas hidup pada kategori cukup dengan jumlah 76 (44,4%).
3. Adanya korelasi antara kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Desa Gondoriyo. Didapatkan hasil korelasi  $p (0,001) < 0,05$  dengan diberikan nilai korelasi yaitu 0,710, pada tingkat keterkaitan antara dua variabel tersebut. Penelitian ini terdapat diinterpestasikan adanya hubungan hubungan dengan tingkat kuat.

#### **B. Saran**

Adapun saran yang dapat disampaikan pada peneliti merupakan sebagai berikut :

1. Lansia

Berdasarkan yang telah dilakukan oleh penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur lansia sebagian besar dengan kategori cukup, maka Diharapkan lansia meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik dengan

*sleep hygiene* dengan mengurangi stress, menciptakan suasana tidur yang nyaman, mengatur aktifitas sehari-hari, dan memiliki waktu tidur yang teratur.

## 2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Berdasarkan penelitian ini dapat dijadikan untuk menetapkan sebuah intervensi yang lebih tepat dalam menangani masalah kualitas tidur lansia yang mempengaruhi kualitas hidup pada lansia.

## 3. Bagi Institusi Puskesmas

Berdasarkan penelitian ini pada puskesmas Desa Gondoriyo dapat meningkatkan kualitas pelayanan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dengan melakukan edukasi atau penatalaksanaan pada lansia seperti mengedukasi senam lansia.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya hendaknya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengkaitkan lebih mendalam dengan meningkatkan pada hubungan sosial di lansia salah satunya mengenai dukungan keluarga lansia mengenai kualitas tidur lansia.