

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat stres pada lansia di Desa Jolontoro, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo sebagian besar dalam kategori sedang 75 responden (44,6%)
2. Insomnia yang dialami lansia di Desa Jolontoro, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo sebagian besar dalam kategori berat 85 responden (51,2%)
3. Ada Hubungan tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Desa Jolontoro, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo dengan *p value* 0,000 dengan nilai *r* 0.827

B. Saran

1. Bagi lansia dan keluarga

Diharapkan lansia bisa melakukan kegiatan positif seperti membaca kitab suci dan mengurangi stress yang dialami dengan mendengarkan siraman rohani dan bisa memperhatikan lingkungan tidur lansia agar bisa tidur dengan nyaman

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan pihak institusi bisa mengambil peran dalam membantu lansia menurunkan stres dan insomnia dengan memberikan dukungan berupa

pendidikan kesehatan mengenai cara mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya meneliti menggunakan desain penelitian kualitatif agar lebih bisa mendalami tingkat stres dan insomnia yang dialami oleh lansia dan mempertimbangkan faktor yang berhubungan dengan insomnia