

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Lansia yang mengalami penderita stress berat sebanyak 39 orang (51,3%) menderita stress berat.
2. Lansia mengalami kualitas tidur sangat buruk sebanyak 17 orang (22,4%) mengalami kualitas tidur yang sangat buruk
3. Adanya hubungan stress dengan kualitas tidur yang signifikan dimana nilai  $p=0,000 > 0,05$ .

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Temuan penelitian ini dapat digunakan oleh institusi pendidikan sebagai informasi tambahan dan sumber pengetahuan untuk meningkatkan dan memperluas penelitian keperawatan tentang tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia.

##### **2. Bagi Pelayanan Kesehatan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan keperawatan harus memperhatikan masalah yang dihadapi oleh para lansia dengan menyelenggarakan program khusus yang dapat mengatur manajemen stres pada lansia, seperti senam otak, selain berfokus pada intervensi farmasi. Program yang membantu meringankan stres pada populasi lansia, seperti perawatan memori dan senam otak. Karena hobi mereka, para lansia dapat mengurangi stres dan mencapai kualitas tidur yang lebih baik.

##### **3. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para mahasiswa untuk mempelajari lebih lanjut mengenai stres dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi tidur lansia.

##### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya sebaiknya mengkaji atau meneliti lebih dalam terkait variabel lain yang dapat menjadi faktor penyebab kesepian, stress dan kualitas tidur pada lansia.

#### **5. Bagi Keperawatan**

Keperawatan diharapkan mampu melakukan perannya dalam pemberian edukasi terkait hubungan stress dengan kualitas tidur pada lansia.