

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

VII.1 Kesimpulan

Hasil penelitian di RT 001 RW 02 Kelurahan Pangkalan Jati Kecamatan Cinere Kota Depok Tahun 2015 mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia adalah sebagai berikut:

- a. Sebagian besar responden di RT 001 RW 02 Kelurahan Pangkalan Jati Kecamatan Cinere Kota Depok Tahun 2015 memiliki tingkat kecemasan berat (46,0%).
- b. Sebagian besar responden di RT 001 RW 02 Kelurahan Pangkalan Jati Kecamatan Cinere Kota Depok Tahun 2015 mengalami insomnia berat (61,9%).
- c. Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di RT 001 RW 02 Kelurahan Pangkalan Jati Kecamatan Cinere Kota Depok Tahun 2015 $P_{\text{value}} = 0.004$.

VII.2 Saran

VII.2.1 Bagi pelayanan keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan untuk dapat memberikan pemecahan masalah yang dihadapi oleh lansia sehingga mampu mengenali dan mengelola kejadian insomnia dengan cara mengurangi faktor-faktor yang mengakibatkan kejadian insomnia seperti lingkungan bising, kecemasan, dan depresi dengan cara memberikan pelayanan yang optimal melalui penyuluhan atau fisioterapi.

VII.2.2 Bagi perkembangan ilmu keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna bagi pengembangan ilmu keperawatan mengenai hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia dan menjadi masukan guna pengembangan ilmu terutama dalam mata kuliah

komunitas serta sebagai dasar untuk penelitian serupa dimasa mendatang yang berminat meneliti hal-hal yang berhubungan dengan lansia dan insomnia.

VII.2.3 Bagi penelitian

Diharapkan bagi peneliti lain dalam mengembangkan penelitian dengan variabel-variabel yang lain.

