

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Dari hasil *systematic review* yang telah dilakukan pada penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

- a. Pengonsumsian buah dan sayur pada lansia dapat memberikan pengaruh berupa peningkatan terhadap kualitas tidur
- b. Peningkatan kualitas tidur yang terjadi pada lansia yang mengonsumsi buah dan sayur berupa peningkatan efisiensi tidur, peningkatan durasi pada tidur, penurunan gangguan tidur, penurunan latensi tidur dan peningkatan kualitas tidur secara keseluruhan.
- c. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan kualitas tidur pada lansia yang mengonsumsi buah dan sayur antara lain adalah jenis kelamin, aktivitas fisik, nafsu makan dan variasi diet

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian ini, peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk :

- a. Menggunakan lebih banyak jurnal dengan metodologi penelitian lainnya seperti *case control* dan *randomized controlled trial*
- b. Menggunakan jurnal dengan parameter penilaian kualitas tidur yang sama untuk mengurangi risiko bias
- c. Menggunakan jurnal dengan parameter pengonsumsian buah dan sayur yang sama untuk mengurangi risiko bias