

## BAB 7

## PENUTUP

## 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan tingkat kualitas *sleep hygiene* pada lansia di posyandu lansia RW 4 kelurahan Purwodadi kecamatan Blimbing kota Malang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Kualitas *sleep hygiene* pada lansia di posyandu lansia RW 4 kelurahan Purwodadi kecamatan Blimbing kota Malang sebanyak 59.46% adalah dalam kategori buruk.
2. Karakteristik responden yang berhubungan dengan kualitas *sleep hygiene* lansia adalah jenis kelamin dan pekerjaan. Dimana responden lansia perempuan cenderung memiliki kualitas *sleep hygiene* yang buruk, sedangkan responden lansia dengan tingkat aktivitas sesuai dengan pekerjaan, responden yang mempunyai tingkat aktivitas yang berlebihan atau kurang akan memiliki kualitas *sleep hygiene* yang buruk.
3. Kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia RW 4 kelurahan Purwodadi kecamatan Blimbing kota Malang sebanyak 54.05% adalah dalam kategori buruk
4. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas *sleep hygiene* atau kebiasaan sebelum tidur dengan kualitas tidur lansia dengan nilai korelasi 0.908 dan arah korelasi positif, sehingga

semakin baik kualitas *sleep hygiene* maka kualitas tidur juga akan meningkat.

## 7.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan demi berkembangnya penelitian di bidang keperawatan diantaranya sebagai berikut :

1. Untuk lansia agar mengaplikasikan *sleep hygiene* yang baik agar kualitas tidurnya meningkat yang dapat berdampak terhadap kualitas hidupnya terutama pada kondisi psikologi dimana lansia harus menjaga kondisi emosionalnya agar stabil, sehingga kondisi emosionalnya tenang dan rileks. Kondisi emosional yang tenang dan rileks akan membantu lansia lebih cepat untuk tertidur dan dapat mempunyai kualitas tidur yang baik. Selain itu kondisi lingkungan yang tenang dan gelap juga dapat membantu lansia untuk mempercepat memulai tidur dan meningkatkan kualitas tidurnya.
2. Perawat komunitas diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat luas mengenai pentingnya *sleep hygiene* yang baik melalui penyuluhan, seminar dan konseling serta menganjurkan lansia untuk menerapkan *sleep hygiene* yang baik.
3. Untuk penelitian selanjutnya adalah untuk mampu memperluas cakupan usia dan jumlah sampel penelitian agar mampu memberikan gambaran secara umum. Penelitian selanjutnya juga diharapkan mampu meneliti atau memberikan intervensi terapi *sleep hygiene* untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Pengembangan metode penelitian seperti dengan penggunaan *case control study* untuk mengetahui lebih signifikan hubungan sebab akibat juga diharapkan mampu memberikan hasil yang lebih maksimal.