

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan BAB sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar (72,7%) wanita lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Pertiwi Bandung memiliki kualitas tidur dengan gangguan tidur sedang, dan hampir setengahnya (27,3%) memiliki kualitas tidur dengan gangguan tidur ringan.

B. Saran

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) untuk dapat mengadakan terapi kelompok, misalnya lansia yang kualitas tidurnya baik, diminta bercerita mengenai kebiasaan tidurnya, sehingga dapat memberikan contoh bagi lansia lainnya.
2. Bagi petugas kesehatan untuk dapat melakukan Pendidikan Kesehatan (penkes) dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.