

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian dan analisis data terkait *sleep hygiene* pada lansia di Desa Licin menyimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan sebagian besar responden dalam kategori *elderly* atau lanjut usia sebanyak 143 responden (55%), berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 162 responden (62,3%), berdasarkan tingkat Pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 190 responden (73,1%), berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 167 responden (64,2%).
2. *Sleep hygiene* pada lansia di Desa Licin dari jumlah 260 responden didapatkan hasil sebagian besar lansia memiliki gambaran *sleep hygiene* dengan kategori sedang sebanyak 164 responden (63,0%), hampir setengahnya lansia di Desa Licin memiliki gambaran *sleep hygiene* dengan kategori baik sebanyak 74 responden (28,5%). Dan sebagian kecil lansia di Desa Licin memiliki gambaran *sleep hygiene* dengan kategori buruk sebanyak 22 responden (8,5%).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Puskesmas

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan manfaat bagi puskesmas dalam memberikan edukasi kepada lansia tentang pentingnya *sleep hygiene* dan efek positifnya terhadap kualitas tidur.

5.2.2 Bagi Institusi

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi referensi yang berguna dalam meningkatkan dan memperluas pemahaman tentang ilmu *sleep hygiene*.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya, hasil penelitian ini akan menjadi landasan untuk penelitian masa depan. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *sleep hygiene*.