

BAB III

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan 10 hasil dan pembahasan literatur review mengenai pengaruh ritual tidur terhadap gangguan pola tidur pada lansia dapat disimpulkan bahwa :

1. Analisis pengaruh penerapan Ritual Tidur terhadap penurunan gangguan pola tidur di dapatkan bahwa ritual tidur memberikan pengaruh positif dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia ($p < 0,05$).
2. Hasil rata-rata tingkat depresi sebelum diberikannya ritual tidur didapat rata-rata mengalami gangguan pola tidur hasil mean didapatkan yaitu sebesar 70,1.
3. Hasil rata-rata gangguan pola tidur setelah diberikannya ritual tidur didapat bahwa sebelum diberikannya intervensi, responden rata – rata mengalami penurunan gangguan pola tidur. Rata-rata mean setelah dilakukan ritual tidur adalah 29,9.

B. Saran

Literatur ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dalam pemberian ritual tidur dengan menggunakan ritual tidur untuk dapat mengukur efektivitas digunakan terhadap peningkatan kualitas tidur dalam menghadapi gangguan pola tidur. Diharapkan seseorang yang mengalami gangguan pola tidur dapat mengatasi dengan ritual tidur.