

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian mengenai gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan tahun 2022, mendapatkan hasil simpulan sebagai berikut.

1. Karakteristik dilihat dari segi jenis kelamin sebagian besar perempuan yaitu 45 orang (60,0%), karakteristik dilihat dari usia paling banyak 56-64 tahun (57,3%) dan karakteristik dilihat dari pekerjaan mayoritas petani sebanyak 23 orang (30,7%).
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil kualitas tidur lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan sebagian besar 36 responden tidur sangat kurang (48,0%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas serta kendala dan permasalahan yang dihadapi maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi lansia

Penelitian ini sangat perlu dikembangkan sampai di tingkat keluarga sehingga anggota keluarga dapat berperan maksimal dalam meningkatkan kesehatan para lansia pada keluarga tersebut.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran dan data dasar pada kegiatan penelitian selanjutnya mengenai

kualitas tidur pada lansia dan dapat mengembangkan dan memperbanyak jumlah sampel penelitian