

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2018 terhadap 89 lansia di Kelurahan Terban dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres pada lansia di Kelurahan Terban termasuk dalam kategori sedang sebanyak 43 orang (48,3%).
2. Insomnia pada lansia di Kelurahan Terban termasuk dalam kategori tidak insomnia sebanyak 36 orang (40,4%).
3. Ada hubungan antara Tingkat Stres dengan Insomnia pada lansia di Kelurahan Terban dengan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$).

B. Saran

1. Bagi Responden
 - a. Bagi responden diharapkan dapat menjadi lansia bugar dan aktif melakukan kegiatan-kegiatan positif agar terhindar dari stres.
 - b. Diharapkan responden dapat melakukan penanganan stres yang efektif dengan cara tetap aktif melakukan aktivitas fisik seperti berjalan, meditasi, membaca dan bersosialisasi.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Diharapkan dapat mengkaji lebih dalam tentang faktor yang mempengaruhi tingkat stres dan insomnia.
 - b. Diharapkan dapat membandingkan tingkat stres dan insomnia pada lansia yang berada di wilayah perkotaan dengan pedesaan.

