

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Insomnia pada lansia saat *pre test* adalah sebanyak 32 orang dan saat *post test* adalah sebanyak 26 orang
2. Adab tidur menurut sunah Rasul berpengaruh terhadap insomnia pada lansia di Dukuh Ngebel, Bantul, Yogyakarta.

#### B. Saran

1. Puskesmas  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami insomnia.
2. Lansia Dukuh Ngebel  
Responden diharapkan dapat menerapkan adab tidur menurut sunah Rasul.
3. Peneliti  
Peneliti diharapkan dapat membagi ilmu dan pengalaman serta melanjutkan penelitian dengan meneliti di berbagai usia agar nantinya adab tidur menurut sunah Rasul tidak hanya untuk diaplikasikan lansia yang mengalami insomnia dan untuk melihat manfaat lainnya dari sunah-sunah Rasul.
4. Peneliti selanjutnya  
Peneliti selanjutnya diharapkan :
  - a. Dapat menggunakan rancangan penelitian *quasy-eksperiment* dengan kelompok kontrol agar dapat membandingkan pengaruh antara yang melakukan dan tidak melakukan intervensi adab tidur menurut sunah Rasul.

- b. Melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif agar dapat mendalami terkait permasalahan insomnia