

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Dusun Joho Desa Condongcatur Depok Sleman” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar lansia yang menjadi responden di Dusun Joho Desa Condongcatur Depok Sleman memiliki jenis kelamin perempuan dengan jumlah 40 orang , tingkat pendidikan SMA dengan jumlah 20 orang, dan sudah tidak bekerja dengan jumlah 34 orang.
2. Hasil tingkat stres lansia di Dusun Joho Desa Condongcatur Depok Sleman dalam kategori ringan sebanyak 28 orang dan kategori sedang sebanyak 15 orang.
3. Hasil kualitas tidur lansia di Dusun Joho Desa Condongcatur Depok Sleman paling banyak yaitu kategori buruk sebanyak 41 orang.
4. Terdapat hubungan tingkat stres lansia di Dusun Joho Desa Condongcatur Depok Sleman-, karena $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) dengan keeratan hubungan yang kuat dengan nilai 0,724.

B. Saran

1. Lansia

Untuk lansia diharapkan dapat mengetahui faktor penyebab stres, dan dapat mengendalikan faktor penyebab stres yang mempengaruhi kualitas tidur.

2. Keluarga Lansia

Untuk keluarga lansia diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi lansia khususnya masalah stres dan tidur pada lansia.

3. Petugas Kesehatan

Berpartisipasi aktif mengontrol tingkat stres lansia sehingga kualitas tidur lansia dapat membaik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian dengan mengendalikan variabel pengganggu dan mengendalikan faktor pengganggu pada penelitian yang akan dilakukan.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA