

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Talise disimpulkan bahwa

1. Tingkat Pengetahuan lansia di Puskesmas Mamboro sebagian besar responden lansia memiliki Tingkat Pengetahuan yang “Baik” dengan jumlah 55 responden (73.33%), dan Tingkat kejadian insomnia lansia di Puskesmas Talise sebagian responden lansia memiliki Tingkat kejadian insomnia “Kadang-kadang” dengan jumlah 47 responden (61,85%).
2. Berdasarkan hasil analisis uji statistik dengan menggunakan uji Chi-square dengan uji alternatif penggabungan sel diperoleh nilai p value yaitu 0,003 yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak dimana menunjukkan bahwa dalam penelitian ini ada Hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang tingkat kejadian insomnia di Wilayah kerja Puskesmas Talise.

B. Saran

1. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia terhadap Tingkat Kejadian Insomnia dengan penelitian juga bagi pendidikan dapat menjadi pedoman untuk mengatasi masalah insomnia pada lansia.

2. Bagi Puskesmas Talise

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan informasi dan pengetahuan tentang masalah kejadian insomnia bagi lansia karena dampak dari masalah tidur, salah satunya yaitu terganggunya aktivitas sehari-hari sehingga kebutuhan hidup lansia tidak terpenuhi.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode yang berbeda dengan peneliti ini, Agar penelitian mengenai masalah kejadian insomnia bagi lansia lebih beragam.