

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan tentang Gambaran Dukungan Keluarga dalam Pemenuhan Istirahat dan Tidur Lansia Di kelurahan Talang Jambe Palembang maka dapat disimpulkan :
bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mayoritas usia keluarga yang tinggal bersama lansia, berada pada usia 25-64 tahun yaitu sebanyak 50 orang (90.9%).
2. Mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 37 orang (67.3%).
3. Mayoritas pendidikan terakhir pada responden paling banyak berpendidikan SD (Rendah), sebanyak 26 orang (47.3%).
4. Dukungan keluarga dalam pemenuhan tidur lansia dengan kategori sedang, sebanyak 50 orang (90.9%).
5. Mayoritas dukungan keluarga dalam pemenuhan istirahat dengan kategori rendah 55 orang (100.0%).
6. Mayoritas dukungan keluarga dalam pemenuhan tidur lansia dengan kategori sedang 55 orang (100.0%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

Lansia dapat meningkatkan kualitas istirahat dengan cara tidur di siang dengan waktu yang tidak lama dan tidur lebih awal dimalam hari untuk memenuhi istirahat lansia juga berlibur dengan keluarga.

2. Bagi Keluarga

Keluarga dapat lebih memperhatikan lansia terlebih untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur lansia agar terpenuhinya kebutuhan lansia dengan cara mengingatkan lansia setiap aktivitas yang dapat mengganggu istirahat dan tidur lansia di malam hari dan peneliti memberikan liflet pentingnya tidur dan mencegah insomnia bagi lansia.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti tentang dukungan keluarga dalam pemenuhan istirahat dan tidur lansia dengan cara menambah pengalaman dan juga sumber referensi yang terbaru pada penelitian ini.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat memfokuskan untuk menentukan ada tidaknya hubungan yang erat antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup dan terpenuhinya istirahat dan tidur lansia yang lebih baik. Juga skripsi ini

dapat menjadi sumber referensi dalam melakukan penelitian lanjut pada variabel yang akan diambil untuk peneliti selanjutnya.

