

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Panti Werdha Dharma Bakti KM 7 Palembang didapatkan kesimpulan yaitu :

1. Tingkat kecemasan yang terjadi pada lansia di Panti Werdha Dharma Bakti KM 7 Palembang yaitu cemas ringan 6 orang (27,3%), cemas sedang 16 orang (72,7%).
2. Pola tidur yang terjadi pada lansia di Panti Werdha Dharma Bakti KM 7 Palembang yaitu baik 15 orang (68,2%), buruk 7 orang (31,8%).
3. Tidak ada Hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur pada lansia di Panti Werdha Dharma Bakti Km 7 Palembang 2015 ( $p\ value = 0,350$ ).

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Panti Werdha Dharma Bakti**

Diharapkan memberikan penyuluhan kepada pengurus panti sebulan sekali untuk lebih memperhatikan kecemasan yang terjadi pada lansia dengan selalu mendampingi dan berkomunikasi dengan lansia tentang apa yang dirasakan lansia di waktu luang untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada lansia. Mengikutsertakan lansia dalam kegiatan yang dilakukan di panti jika masih mampu untuk beraktivitas.

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan untuk menunjang penelitian yang dilakukan mahasiswa/i, maka disarankan kepada institusi pendidikan, khususnya

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Misi Charitas Palembang agar menambah jumlah buku referensi tentang keperawatan gerontik dengan tahun terbit yang terbaru, juga menambah artikel baik dalam maupun luar negeri sebagai sumber bacaan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi dan pada penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan dengan jumlah sampel yang lebih banyak, menggunakan kuesioner tingkat kecemasan dan pola tidur, serta variabel yang lebih luas dengan menambah umur dan aktivitas responden.