

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian dalam pembahasan tentang gambaran kualitas tidur pada perempuan lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan responden berjumlah 107 orang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Data demografi pada penelitian ini mencakup usia, tingkat pendidikan, riwayat pekerjaan, dan penghasilan. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa sebagian besar yaitu 83 responden (77,6%) berusia 60-70 tahun, 55 responden (51,4%) berpendidikan tinggi (SMA dan Pendidikan lanjut), 84 responden (78,5) memiliki riwayat tidak bekerja, dan 86 responden (80,4%) berpenghasilan rendah.
2. Mayoritas kualitas tidur responden buruk, yaitu sebanyak 86 responden (80,4%) dan 21 responden (19,6%) memiliki kualitas tidur baik.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UNJA

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan atau referensi mahasiswa tentang kualitas tidur lansia sehingga menambah pengetahuan dan referensi bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian.

5.2.2 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi terkait dengan kualitas tidur.

5.2.3 Bagi Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi

Diharapkan kepada pihak puskesmas untuk tetap aktif memberikan arahan dan edukasi terkait pentingnya kualitas tidur yang baik dan terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur seperti teknik relaksasi otot progresif dan penggunaan aromaterapi.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian seperti memberikan intervensi misalnya teknik relaksasi otot progresif dan aromaterapi serta dilengkapi dengan sumber yang lebih baik.