

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kualitas dan kuantitas tidur oma M sebelum minum susu mengalami gangguan dan mendapatkan jumlah skor 18 dengan kesimpulan tidur buruk atau insomnia kronis sebelum minum susu.
2. Kualitas dan kuantitas tidur oma M setelah minum susu sebelum tidur selama 15 hari mengalami peningkatan dan mendapatkan jumlah skor 3 dengan kesimpulan tidur baik atau insomnia dapat teratasi.
3. Minum susu berturut-turut selama 15 hari ternyata memberikan hasil dengan baik terhadap pola tidur oma M, terutama dapat membantu dalam mengatasi kesulitan memulai tidur dan keluhan insomnia yang dialami oma M dapat berkurang.

5.2 Saran

1. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan memberikan masukan untuk menginformasikan manfaat minum susu sebelum tidur khususnya bagi lansia yang enggan minum susu.

Diharapkan untuk membuat variasi menu yang mengandung triptofan (daging hewan, telur, keju) dan pengelolaan kegiatan yang sesuai bagi lansia untuk perbaikan pola tidur dan meningkatkan kualitas tidur lansia.

2. Bagi Juru Rawat

Pemberian minum susu sebelum tidur menjadi sangat efektif apabila juru rawat menjadikan terapi non-farmakologis yang ditujukan pada pasien yang mengalami insomnia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa studi kasus ini masih jauh dari kesempurnaan, maka diharapkan dapat lebih menyempurnakan lebih efektif dengan melakukan pengukuran aktivitas elektrik otak yang dapat merekam siklus tidur dan melakukan tes kognitif serta tes daya ingat sebelum dilakukan wawancara, sehingga data penelitian akurat dan insomnia subjek studi kasus dapat teratasi secara optimal.