

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dengan judul “Gambaran *sleep hygiene* dalam peningkatan kualitas tidur lansia di desa Sumbermanjing Kulon” yang dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2021 dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran kualitas tidur pada Ny. S dan Ny. P setelah dilakukan *sleep hygiene* cenderung meningkat dan stabil dari sebelum dilakukan *sleep hygiene*. Pada Ny. S dan Ny. P terjadi peningkatan kualitas tidur seperti tampak lesu dan dan jumlah jam tidur semakin membaik. Observasi kualitas tidur menggunakan PSQI pada Ny. S minggu pertama didapatkan skor 12 yang artinya buruk karena masih terdapat tanda-tanda fisik kurang tidur. Kemudian pada minggu kedua didapatkan skor 10 (buruk), pada minggu ketiga didapatkan skor 5 (baik) dan pada minggu keempat didapatkan skor 4 (baik). Sedangkan pada Ny. P pada minggu pertama didapatkan skor 13 (buruk) , minggu kedua skor 9 (buruk), minggu ketiga skor 6 (buruk), minggu keempat didapatkan skor 5 (baik).

2. Perilaku *sleep hygiene* pada Ny. S dan Ny. P mengalami peningkatan yang stabil. Pada hasil SHI Ny.S menunjukkan kemajuan yang baik. Minggu pertama didapatkan skor 30 dalam kategori sedang, minggu kedua skor 28 (sedang), minggu ketiga skor 21 (baik), minggu keempat 18 (baik). Sedangkan Ny. P pada minggu pertama didapatkan skor 31 (sedang), minggu kedua 29 (sedang), minggu ketiga skor 23 (baik), minggu keempat 20 (baik). Adapun beberapa perilaku *sleep hygiene* yang dilakukan seperti membuat jadwal, pikiran rileks, lingkungan kamar dan tempat tidur nyaman, makan teratur terutama makanan yang mengandung protein, dan juga olahraga teratur membuat Ny. S dan Ny. P mengalami peningkatan jumlah tidur dan kualitas tidur.

5.2 Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan mampu menerapkan *sleep hygiene* untuk tetap menjaga kualitas tidur yang baik seperti memulai jadwal tidur yang teratur dan jam

tidur yang sesuai dengan usia lansia (6 jam/hari), pikiran rileks dan tenang, berada ditempat tidur saat mengantuk, lingkungan kamar yang nyaman, makan teratur dengan protein tinggi, dan juga olahraga yang teratur. Serta mengurangi faktor-faktor yang menyebabkan kualitas tidur menurun seperti stres psikologis, tidur siang berlebihan, nutrisi yang buruk, lingkungan yang tidak nyaman.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan intervensi aktivitas *sleep hygiene* pada lansia yang mengalami gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk, sebagai alternatif yang dapat dilakukan tanpa mengeluarkan biaya.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hendaknya Karya Tulis Ilmiah ini digunakan sebagai sumber referensi atau bahan informasi tentang perilaku *sleep hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan metode yang lainnya dan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.