

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil *Literature Review* dari artikel yang terpilih menunjukkan bahwa gangguan tidur atau insomnia yang di alami lansia berhubungan dengan kecemasan yang dialami oleh lansia yang mengakibatkan munculnya masalah kesehatan lainnya bagi lansia.

##### **1. Karakteristik kecemasan dan insomnia pada lansia**

Karakteristik kecemasan dan insomnia yang terjadi pada lansia ditemukan rata-rata usia yang mengalami gangguan kecemasan dan insomnia berusia 60-80 tahun, dan lebih banyak didominasi oleh perempuan. Faktor yang berpengaruh status pendidikan yang rendah status ekonomi rendah dan komorbiditas.

##### **2. Kecemasan dan insomnia pada lansia**

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang berlebihan, perasaan gelisah dan mengalami gangguan suasana hati, beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia antara lain status ekonomi rendah. Insomnia merupakan perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang berhubungan dengan proses penuaan pada seperti meningkatkan latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal, mengurangi tahapan tidur nyenyak dan peningkatan tidur siang. Faktor yang mempengaruhi lansia mengalami insomnia seperti faktor usia, kondisi kesehatan medis, dukungan sosial, lingkungan kecemasan, dan depresi.

##### **3. Hubungan kecemasan dengan insomnia pada lansia**

Adanya hubungan kecemasan dengan insomnia pada lansia. Lansia yang mengalami gangguan kecemasan akan merasakan kekhawatiran yang berlebihan dan perasaan gelisah, ini berkaitan dengan kualitas tidur yang dialami oleh lansia seperti kesulitan untuk tidur, bangun di malam hari, sulit kembali tidur, dan kelemahan dipagi hari. Salah satu faktor yang menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur yaitu kecemasan. Kecemasan sendiri terjadi karena lansia tidak dapat mengatasi permasalahannya, seperti tidak dapat memulai tidur di malam hari, mengantuk di siang hari, kondisi medis yang dialaminya saat ini, dan kurangnya dukungan sosial dan keluarga, tetangga dan orang terdekat.

Sehingga lansia semakin lama kondisinya semakin buruk dalam mengatasi tidurnya hingga terjadinya insomnia yang berat pada lansia.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil *literature review* yang telah dilakukan maka saran yang dapat diberikan :

### 1. Teoritis

Diharapkan *literature review* ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam ilmu keperawatan untuk mengetahui tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia yang dialami lansia.

### 2. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya penelitian tentang kecemasan lansia dengan insomnia ini dapat dikembangkan dari tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau mencegah terjadinya kecemasan dan insomnia pada