

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden umur lansia yaitu 60-70 tahun, jenis kelamin lansia sebagian besar perempuan dan tidak bekerja.
2. Mengetahui Tingkat insomnia sebelum diberikan rendam air hangat pada lansia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta sebanyak 10 orang (50%) dengan insomnia berat
3. Tingkat insomnia sesudah diberikan rendam air hangat pada lansia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta dengan insomnia sangat ringan sebanyak 11 orang (55%)
4. Ada Pengaruh rendam air hangat pada lansia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta nilai *p value* = 0,000

B. Saran

1. Bagi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam memperbaiki Asuhan keperawatan gerontik yang berkaitan dengan insomnia.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sarana belajar dalam rangka menambah pengetahuan, wawasan serta pengalaman dan juga sebagai salah satu bentuk kepedulian terhadap masalah kesehatan yang terjadi, khususnya mengenai pengaruh rendam air hangat terhadap insomnia pada lanjut usia.

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan kurikulum keperawatan gerontik pada lanjut usia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian yang sama dengan variabel berbeda.