

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh pemberian nasi merah terhadap insomnia pada manula.
2. Terdapat pengaruh pemberian nasi merah terhadap penurunan derajat insomnia pada kategori sulit memulai tidur, sulit mempertahankan tidur dan merasa tidurnya tidak menyegarkan.
3. Penurunan derajat insomnia paling baik terdapat pada kategori sulit mempertahankan tidur.

B. Saran

1. Pemberian nasi merah bisa digunakan sebagai media alternatif yang cukup efektif sebagai terapi non farmakologis kepada manula yang mengalami insomnia terutama bagi yang mengalami sulit mempertahankan tidur.
2. Penelitian ini hanya melihat pengaruh pemberian nasi merah terhadap insomnia manula kategori sulit memulai tidur, sulit mempertahankan tidur dan merasa tidurnya tidak menyegarkan. Diharapkan para peneliti selanjutnya dapat melihat variabel lain serta metode yang berbeda untuk meningkatkan hasil penurunan derajat insomnia manula.