

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara dzikir pada malam hari dengan insomnia pada kelompok usia lanjut di Panti Jompo di Yogyakarta berupa penurunan rerata skor KSPBJ-IRS yang lebih besar pada kelompok eksperimen dan bermakna secara statistik dengan nilai $p=0,00$.

B. Saran

Berdasarkan penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

a. Bagi pegawai Panti Jompo :

Pegawai Panti Jompo diharapkan untuk dapat memberikan perhatian lebih terhadap kejadian insomnia pada lansia dalam hal promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif.

b. Bagi masyarakat:

Diharapkan para lansia mengikuti setiap kegiatan keagamaan, olahraga dan lain sebagainya agar lansia lebih memaknai hidup agar tidak larut dalam pikiran yang menimbulkan efek beraneka ragam yang berakibat insomnia.

- c. Bagi peneliti selanjutnya:
1. Untuk peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian dengan durasi perlakuan yang lebih lama sehingga efek terapi dzikir dapat tercapai secara maksimal.
 2. Untuk peneliti selanjutnya, perlu cakupan subyek penelitian yang lebih luas, agar didapatkan data subyek yang lebih heterogen.