

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Prevelensi insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Karangjati, Sleman, Yogyakarta adalah sebesar 51,4%.
2. Prevelensi depresi pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Karangjati, Sleman, Yogyakarta adalah sebesar 35,1% untuk kategori depresi ringan dan 40,5% untuk kategori depresi sedang-berat.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dengan depresi pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Karangjati, Sleman, Yogyakarta.

B. SARAN

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

- a. Bagi tenaga kesehatan :
 1. Petugas kesehatan diharapkan untuk dapat memberikan perhatian lebih terhadap kejadian insomnia pada lansia dalam hal promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif.

2. Petugas kesehatan diharapkan untuk dapat memberikan perhatian lebih terhadap kejadian depresi pada lansia dalam hal promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif.
 3. Petugas kesehatan diharapkan melakukan pencegahan dini pada lansia yang tidak mengalami depresi atau mengalami depresi ringan, agar tidak terjadi depresi berat sehingga terjadi insomnia.
- b. Bagi masyarakat:
1. Diharapkan para lansia mengikuti setiap kegiatan keagamaan, olahraga dan lain sebagainya agar lansia lebih memaknai hidup agar tidak larut dalam pikiran yang menimbulkan efek dari depresi yang berakibat insomnia.
 2. Para lansia diharapkan sering mengikuti kegiatan bersama keluarga dan lingkungan sekitar, untuk menghindari resiko terjadinya depresi yang berakibat insomnia.
- c. Bagi peneliti selanjutnya
1. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah responden penelitian agar didapatkan hasil yang lebih signifikan.
 2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan keluarga dalam proses pengambilan data mendapatkan data sekunder lain seperti faktor sosial, ekonomi, dan sebagainya