

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

- a. Responden yang mengalami depresi berjumlah 51 lansia (51%)
- b. Responden yang mengalami insomnia berjumlah 60 lansia (60.6%)
- c. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat adanya hubungan antara tingkat depresi dan tingkat insomnia yang telah dibuktikan dengan uji chi-square ( $p$  value = 0.007 , PR= 1.612 , CI= 1.131 – 2.297).

#### **6.2 Saran**

- a. Peneliti diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat membuat kesimpulan yang lebih baik lagi.
- b. Pengurus panti werdha diharapkan untuk lebih mengawasi kondisi para lansia agar kesehatan fisik dan psikis tidak memburuk.
- c. Lansia diharapkan untuk melakukan untuk melakukan lebih banyak kegiatan agar dapat terhindar dari faktor resiko depresi dan resiko insomnia.