

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu gangguan paling sering yang dialami lanjut usia. Sekitar 60% lansia mengalami insomnia atau sulit tidur. Determinan insomnia yang terjadi pada lansia yaitu lingkungan yang tidak tenang dapat menyebabkan seseorang kurang nyaman saat tidur, insomnia dengan penyakit/kondisi medis saling berhubungan dan mempengaruhi dimana jika lansia mengalami penyakit/kondisi medis yang buruk ada kemungkinan lansia juga akan mengalami insomnia, begitu juga sebaliknya, gaya hidup lansia seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi minuman yang berkafein, obesitas, serta kurangnya olahraga menyebabkan timbulnya kesulitan tidur pada lansia, dan perempuan cenderung berisiko mengalami gangguan tidur berupa insomnia dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan cenderung memiliki kewaspadaan yang rendah terhadap konflik dimana hal ini memunculkan perasaan gelisah yang berujung pada sulitnya lansia perempuan dalam memulai tidur sehingga terjadi insomnia.

5.2 Conflict of Interest

Literatur review ini adalah penulisan secara mandiri, sehingga tidak terdapat konflik kepentingan dalam penulisannya