

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 7.1.1 Responden sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan musik sebanyak 17 orang (100%) mengalami kualitas tidur buruk dan sesudah diberikan terapi sebanyak 12 orang (71%) mengalami kualitas tidur baik.
- 7.1.2 Ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan musik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan nilai signifikansi 0,000.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Responden

Lansia dapat mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif dengan musik secara mandiri dengan bantuan Standar Operasional Prosedur dan CD musik di rumah.

7.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan musik yang telah dikenal oleh masyarakat.